Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

Kültürel ve Gastonomik Miras

KAZ CİĞERİ

Mustafa Şah

YUMURTA

Çiğdem Bozkurt

Düğün Pastasının Hikayesi

Ali Özçil

drink bite

Tuncay Gülcü

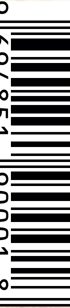
KAVURUCU SICAKLARDA

SERİNLETEN 8 SAĞLIKLI İÇECEK

OSMANLI DÖNEMİNDE

ANADOLU'DA ŞARAP

BÜLENT AKGEZER





"Gurme Şefler Yarışıyor"

ev yapımı DONDURMA

gurmedergisi.com /gurmedergisi

ZOOM DERGİ GRUBU

Y: 5 S: 71
AĞUSTOS 2017
F: 10 TL
TR F: 15TL

KUZEY KIBRIS



Sizin bir Ada’nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken





İşyeriniz için
en iyisi intergaz

Dönüşüm için 5 sebep;

1 Enerji **maliyetinizi düşürür.**

2 **Kesintisiz enerji** sağlar.

3 Güvenliğinizi **artırır.**

4 Bakım ve servis **maliyetlerinizi düşürür.**

5 Ekipmanlarınızın **ömrünü uzatır.**



Dönüşüm için

Ücretsiz keşif ve danışmanlık hattı

444 **55 44**

Dahili: **1171**



PIRLANTA
HER KADININ HAKKI









blue diamond

NEW YORK DUBAI AMSTERDAM ISTANBUL

www.bluediamond.com.tr      **@bluediamondkibris** – Bizi Sosyal Medyada Takip Edin.

Ziya Rızkı Cad. Zemin Kat No: 3 Girne 0392 815 05 31

Kaplıca Hotel&Restaurant

Yerli balığın tek adresi
The best beach of North Cyprus

Büyüleyici deniz ve dağ manzarası, yılın dört mevsimi yerli ve yabancı turistlerin durak noktası...

Akdenizin doyumsuz maviliği, güneşin yakıcı sıcaklığını bulabileceğiniz ailece dinlenip tatil yapabileceğiniz sıcak ve samimi bir atmosfer...









Günlük taze balığın yanısıra Türk ve dünya mutfaklarından seçkin örneklerle birlikte Kıbrıs'ın yöresel lezzetlerini tadabilirsiniz...



Rezervasyon:
0392 387 2032 (2029) - 0533 825 1361
Girne - Karpaz sahil yolu
Kaplıca \ İSKELE

www.kaplıcabeach.com



5 YIL GARANTİ

"Geniş Aile"leri de düşündük...





7+1=H-1

HYUNDAI PLAZA / Haspolat 444 90 09



/OzokGroup
/HyundaiKibris

özok otomotiv

En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir













CARAT









Puratos

CHOCOLANTÉ











Sana







AAK









Alpen

ORUÇOĞLU YAĞ













SUNAR
PROFESYONEL





























KKTC'nin Catering Lideri



MirGıda
Ticaret Ltd.

www.mirgida.com

\mirgida



(0392) 444 44 22 | ALTINBAS.COM

altinbasjewelry

Altınbaş

içindekiler

ve ONLARCA ÖZEL TARİF

ZOOM DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Ali Damdelen
Seda Söker Altuğ-İzmir
Çiğdem Bozkurt

Grafik-Tasarım
Profil Reklam
ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0392) 227 7595
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir. Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa

www.**gurmedergisi**.com– zoommagazin@gmail.com




PROFİL REKLAM tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR Gerçek bir GURME. Her ay Kıbrıs, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerindeki özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması bizim için ayrı bir gurur vesilesi.



ALİ ÖZÇİL Mutfakta gerçek bir usta. Hayatı mutfak ve yemek. GAÜ mutfağı ona emanet, yeni şefler yetiştiriyor. Ülkemizin medarı iftiharı, gerçek bir tecrübe. Mutfaktaki ustalıklarını, hala bitmeyen heyacanı ile gelecek kuşaklara aktarıyor. GURME ekibinin değişmezi..



ALİ DAMDELEN Merit Lefkoşa'da Chef De Pertie Assistance olarak çalışıyor, aynı zamanda hala eğitimine de devam ediyor. Mutfak Sanatları ve Gastronomi Bölümü'nde okuyan isim Kıbrıs'ta yetişen genç yeteneklerden. GURME için öğrendiklerini paylaşıyor. Güzel bir gelecek başarılı bir kariyer uzak değil..



AYGEN ERSALICI Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



ÇİĞDEM BOZKURT Eylül ayında aramıza katılan Çiğdem tam bir meslek aşığı. "Ailemin sözünü dinleyip üniversiteyi bitirdim" diyen Çiğdem, 'artık kendi sevdiğim işi öğrenmeliyim' demiş. İstanbul'da Mutfak Akademisi'ni bitiren genç yetenek artık Ada'da. Kıbrıs ve bizim için büyük cevher.



TUNCAY GÜLCÜ Son keşfimiz tam bir cevher. Görsel Sanatlar okuyan hatta, okulu bitirdikten sonra uzun süre yönetmenlik yapan şefimiz, keskin bir dönüşle meslek değiştirmiş. Şimdi Girne'de 3 Lounge'da olan Gülcü, özellikle yemek ve içki uyumu konusunda,



MUSTAFA ŞAH Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi, gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



SELCAN BİRYILMAZ Bizden önce Merit Otelleri'nin keşfettiği genç yetenek, ödül koleksiyoncusu gibi. Farklı organizasyonlarda çok sayıda ödülü olan Kıbrıslı genç şefimiz GURME'nin de kıymetlisi. Genç yetenek dünyanın lezzetlerini GURME için kaleme alıyor.



GABRİEL AYDIN Akdeniz Üniversitesi'nin değerli hocası artık bizim için yazıyor. Yazılarına, önce kendi kültüründen bilgilerle başlayan sevgili hocamız, her ay farklı bir konu, farklı bir gündemle bizimle. Merakla yazılarını okuyacağınız Aydın'ın özellikle Süryani Mutfağı üzerine verdiği bilgiler not edilmeye değer, lezzetli ayrıntılar içeriyor.



İHSAN EROL ÖZÇİL Henüz öğrenci iken başladığı yazılarına, şimdi 'Gıda Mühendisi' titriyle devam ediyor. Her ay farklı konular hakkında bilimsel olarak toparladığı yazılarını GURME okurları ile paylaşıyor.



SEDA SÖKER ALTUĞ Tanışmamıza aracı olan Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay reçetelerini bizimle paylaşıyor. Eğitim çoktan bitti artık hedef kendi işini kurmak. Altuğ gezi yazıları ve reçeteleri ile GURME'ye renk katıyor..



BÜLENT AKGEZER Şarap konusunda Türkiye'de usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda, "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp GURME içinde engin bilgilerini paylaşacak olan Akgezer, Kıbrıs



Genel Yayın Koordinatörü
Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Aradığınız kişiye 15 gün ulaşılamıyor. Lütfen not bırakın geri döner dönmez sizi arayacağım.

Bu yıl bir değişiklik yapıyorum ve işimi tatile götürmüyorum. Bu benim için bir ilk olacak. İlk defa gerçek bir tatil yapacağım sanırım. Telefonumu Kıbrıs'ta bırakıyorum.

Kendimi dinleyip daha zinde ve yeni fikirlerle dönmek istiyorum aranıza. Sanırım bu defa gerçekten yoruldum.

Anneme gidiyorum doğduğum yere… Yeniden doğmaya… Çok mutluyum…

Bu güzel ve sıcak Ağustos ayında buz gibi içeceğinizi yudumlarken keyifle okuyabileceğiniz bir gurme dergisi daha hazırladık siz değerli okuyucularımız için. Birbirinden leziz tarifler, değerli yazarlarımızın köşeleri ve çeşitli Gurme haberleri süslüyor sayfalarımızı.

ÖZOK GROUP sponsorluğunda yayınlanan ZOOM Dergi Gurubu ve Kıbrıs Genç Tv ortak yapımı olan Gurme Mutfak Şefler Yarışıyor programının da bu ay sonu finali yapılıyor. Bizlerde sizler gibi heyecanla bekliyoruz yarışmanın birincisi kim olacak diye. Çünkü birinciyi SMS'ler belirleyecek. Yarışmacılarımızın performanslarını Gurme Dergisi facebook sayfasından takip edebilirsiniz.

Sonbaharda görüşmek üzere.

Herkese iyi tatiller…

Gülsüm Gözenler















650 4500 www.acapulco.com.tr info@acapulco com.tr acapulcoresort
Çatalköy-Girne, North Cyprus Mersin 10 TURKEY 0392 824 4455

İSKELE'DE YEMEKLER YARIŞTI

Ülkemiz festival organizasyonları ile renkli bir yaz geçiriyoruz. 49. Geleneksel İskele Festivali bünyesinde bu yıl 12.'si düzenlenen "Kıbrıs mutfağından lezzetler" yemek yarışması festival programlarından biriydi. Marifetli ellerden lezzetli tatların çıktığı, 'Musalar Geleneksel Ev Yemekleri' sponsorluğunda gerçekleşen yarışmanın birincisi Tahin Soslu Balık yemeğiyle Nadir Oklu oldu.

BİRBİRİNDEN LEZZETLİ YEMEKLE DAMAKLARA HİTAP ETTİ

6 kişinin yarıştığı ancak 3 kadının dereceye girdiği yemek yarışmasında jüri özel ödülüne layık görülen isim ise Hakan Panter oldu. 2016 birincisi Betül Işıklar, Musalar Geleneksel Ev Yemekleri Direktörü Sümer Musalar, Meclis Üyesi Kubilay Aşık, Halk Dansları Eğitmeni Mehmet Gulle, Sanatçı Mustafa Kutbbittin'in jüri koltuğuna oturduğu yarışmada dereceye girmeye hak kazanan yemekler ve o lezzetli yemekleri yapan marifetli ellerin sahipleri ise şöyle;

1- Nadir Oklu – 84 Puan (Tahin Soslu Balık)
2- Özge Altundağ – 80 Puan (Çiçek Dolması)
3- Esra Pehlivanoğluları – 78 Puan (Beşamel Soslu Dalyan Köfte)
Jüri Özel Ödülü – Hakan Panter Plaket

'Kıbrıs Mutfağından Lezzetler' yemek yarışmasında dereceye girmeye hak kazanarak birinci olan Nadir Oklu 500 TL, ikinci Özge Altundağ 300 TL, üçüncü Esra Pehlivanoğlu ise 200 TL'lik para ödülünün sahibi oldu. Jüri özel ödülünün sahibi Hakan Panter'e ise Musalar Geleneksel Ev Yemekleri tarafından plaket taktim edildi.



kahve Yemen'den geldi...





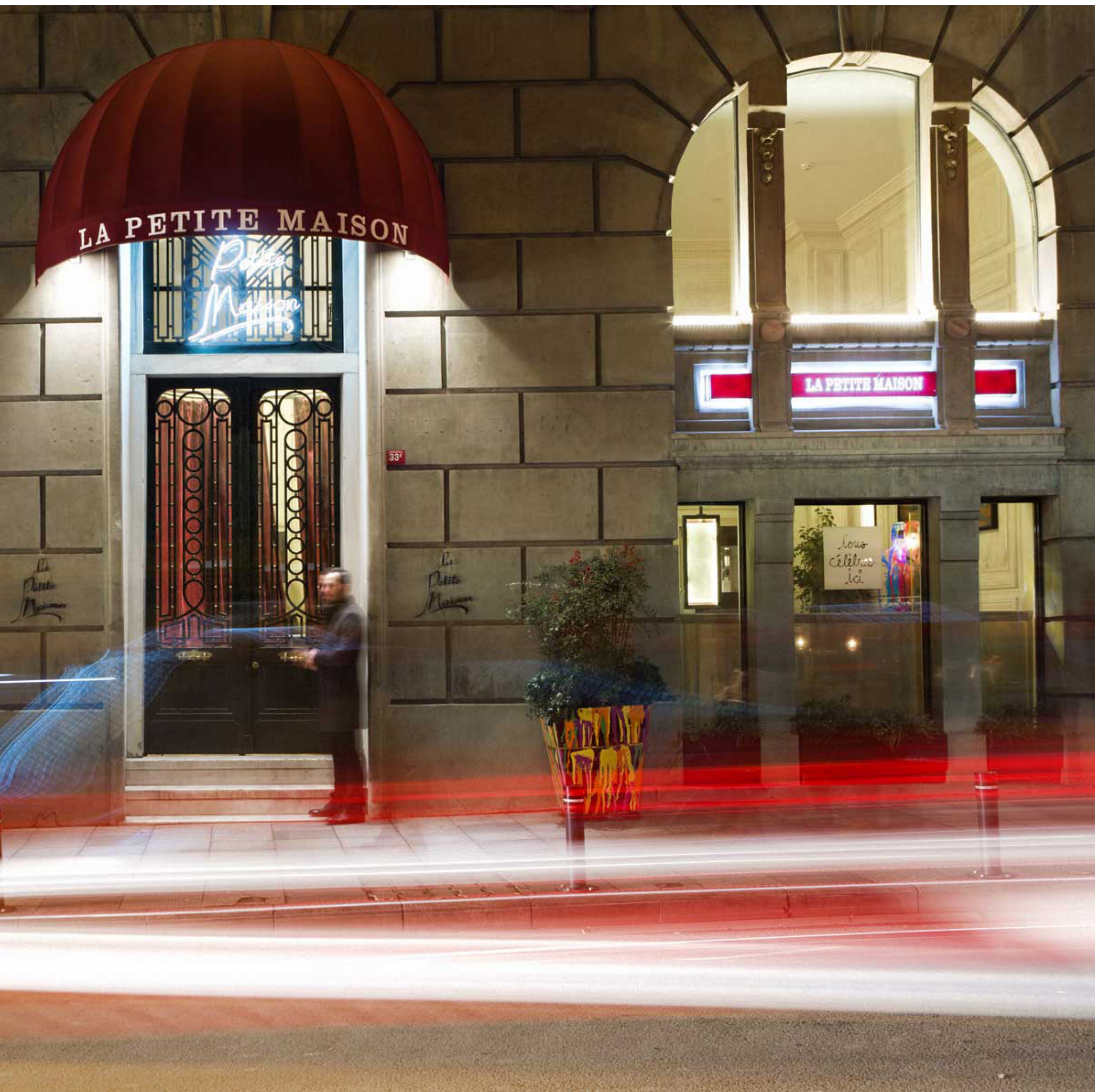
www.yemenkahvesi.com.tr    yemenkahvesi

REHA **ARAR**



LA PETITE MAISON
İSTİNYE'DE...

Çiçek pazarlarını oldum olası çok sevmişimdir. İçlerinde en beğendiğim de Nice şehrindeki pazardır zira restoranları, çiçekçileri, lavantalı eşyalar satan dükkânları ve tamamen kuru çiçek üzerine kurulu eşyalar satan butikleri ile görülmeye değerdir. Sabah erken saatlerde orta yaşlı hanımlar süsledikleri tezgâhlarında satışa başlarlar. Bu pazar hem alan satanlar açısından hem de sadece görmeye ve gezmeye gelenler için keyifli neşe dolu bir birliktelik mekânıdır. Ana caddenin bir başında La Petite Maison diğer başında da şehrin sembolü haline gelen balık lokantalarıyla önünde sıra sıra sigara içilen salonları dizilmiştir.


LA PETITE MAISON
Petite Maison
LA PETITE MAISON







Bu restoranlarda satılan deniz ürünlerinin kondukları tepsinin boyuyla orantılı fiyatlara satılması da buraya özgü bir farklılıktır.

Şimdi biz gelelim La Petite Maison'un yemeklerine ve yıllar içerisindeki gelişimine…

İlk göze çarpan unsur kullanılan ürünlerin tazeliği, dalından kopup gelmiş hissiyatı vermesi ve tabi mümkünse üreticisinden direk alınıyor olması. İkinci unsur ise bu ürünlerin annelerin hatta anneannelerin reçeteleriyle hayat buluyor olması.

Masanın üstünde duran değişmez sembollerden olan bahçe domatesi, Akdeniz'in sembolü olan limon ile iyi bir zeytinyağı ve bütün bunları birleştirici unsur olan bir mutfak bıçağı. Size kalan domatesleri doğrayıp limonunu ve zeytinyağını koyup kendinize güzel bir salata yapmanız diyor Nicole Rubi..

Nice'den sonra Londra ve Dubai'de arkasından İstanbul'da Arjun Waney'nin ortaklığıyla aynı konsept faaliyete geçti. İstanbul'daki ilk adresleri Nişantaşı oldu ancak bölgenin geceleri nispeten sakin oluşu La Petite Maison'a istediği popülariteyi kazandıramadı. İstinye Park'da eski Armani Cafe'nin yerine taşındı ve çok da isabet etti. Kendini yeniledi, konseptini gözden geçirdi ve biraz da İtalyan mutfağına yaklaştı. Yeni mekânına değerli dostum Aclan Acar ve eşi Selda Hanımefendinin davetlisi olarak gittik.











Zeytin ve taze bademli enginar ezmeleri Akdeniz'deki La Petite Maison'ların mevsiminde değişmez bir başlangıç tabağıdır. Olmazsa olmaz ördek ciğeri ve sevenler için gorgonzola peynirli andiv salatası bir klasik. Menüye sonradan girdiğini düşündüğüm kinoalı tabuleyi çok beğendiğimi söyleyemem, insan bazı lokantalarda daha çok klasik tatları tercih ediyor sanırım. Günün modası burratta garnitürleri ile gayet kaliteliydi. Ilık zeytinyağlı karides ise en iyi tatlardandı. Ana yemeklerde ev yapımı deniz mahsullü makarnayı çok beğendim. Portakallı ördek de kıvamındaydı, sevenine tavsiye ederim. Filet mignon yerken tat ve pişirme tarzı olarak baktığımda kendimi bir üst kalitede sadece et pişiren bir lokantada gibi hissettim. Şef Moreno Polverini'yi özellikle kutluyorum. O geceye özel servis ettikleri tereyağında dil balığı mantarları ve limon suyu ile mutlaka denenmeli.



Biz masaya garnitür olarak vahşi mantar sote, kabak ızgara ve patates püresi söyleyip paylaştık. Menüsünün vazgeçilmez imza yemeği olan organik tavuğu La Petite Maison'un mutfak ekibi herkese şiddetle tavsiye ediyor.

Tatlılara gelince baharatlı dondurma ile sunulan Fransızların pain perdu'su (Amerikalıların French Toast'u, bizim yumurtalı ekmeğimiz) ve bir klasik olan creme brulee de beğenildi. Yine parizyen bir tat olan romlu limon sorbe veya farklı çeşitlerde sorbeler de mevcut. Gerçek Fransız yemeğini özleyenler için La Petite Maison'un İstanbul'da da bir şubesi olması büyük bir şans.








1995 yılında Lütfi Kırdar Kongre Merkezi'nin yönetiminde olduğum sırada göreve başladığında tanıdığım ve bugüne kadar hep izlediğim Orhan Çiftçi şimdi Dreams grubunda Genel Müdür olarak bir bölümün başında ve eminim ki işine bu derece meraklı bir yönetici ile çalışan restoran müdürleri Elif Taner Polverini ve Yusuf Onay çok şanslılar. Tabi en büyük şans La Petite Maison'un müdavimlerinin zira Orhan'ın sıcaklığı ve dost canlılığı gayri ihtiyari insanı mekâna çekiyor. Sonuç olarak La Petite Maison böyle profesyonel bir ekibin yönetiminde İstanbul için vazgeçilmez bir markadır.

OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department





Institute of Hospitality

Skal International Kyrenia Başkanı

Euro Toques Üyesi

(FIH)

MUSTAFA **ŞAH**



Kültürel ve Gastonomik Miras

FOIE GRAS
KAZ CİĞERİ

Yıllar önce, kaz ve ördeklerin belirli dönemlerde şişmanladıklarına dikkat çeken insanlar, bunun nedenlerini araştırdıkları zaman, bu kuşların, göçmen kuşlar olarak sonbaharın girişinde kuzeyden güneye ve ilkbaharda da güneyden kuzeye uçuşa geçmeden önce daha çok yedikleri ve yakıt gibi yiyecek depoladıklarını, dolayısıyla, normal ağırlıklarının üzerine çıktıklarını tespit etmişler.

Fransızcada 'foie gras' yağlı karaciğer anlamına gelir. Ancak tarihin derinliklerinde görüyoruz ki, bunun orijininin Fransız Mutfağı'ndan önce de var olduğudur. Eski Mısırlılar kazları hem avlamışlar, hem de evcilleştirmişlerdir.

Mısırlılar ayrıca su kuşunun daha büyük ve yağlı karaciğere sahip olduğunu keşfetmişler.

Kaz ve ördeğin üreme ve yağlanmasının büyümesi, her zaman için mutfak sanatları ve yaşamsal ihtiyaçlar arasında dengeleyici bir hareket olmuştur.

Yahudiler 'Exodus' sırasında domuz yağı 'lard' kullanmaktan kaçınmışlar. Onun yerine kazın yağını tercih etmişlerdir. Onlara göre 'lard' tüketimi sağlıksız beslenmeye girer ve tüketilmesi sakıncalıdır.

Ciğerlerinden en iyi şekilde yararlanabilmek için, her türlü kuşun, mutlaka şişmanlatılması gerekiyordu. Bunu da en iyi yapan insanlar Mısırlılardı. Yunanlılar ve Romalılar da 'Foie Gras'yı çok sevmişler. Kazları ve ördekleri yağlandırmak, dolayısıyla, şişmanlatmak geleneği, Fransa'nın kırsal kesimlerinde nesilden nesile devam ederek gelmiştir.

Louis XIV'dan itibaren gündeme gelen 'foie gras', o gün, bugün, en büyük şeflerin mutfağını süsleyen ve en çok beğenilen ve aranılan tat olmuştur.

Kazları ve ördekleri şişmanlatmak için incir, darı, susam, çeşitli sebzeler ve mısır kullanılıyordu. Mısırlılar'ın ardından, Yunanlılar ve Romalılar da kazları ve ördeklerin şişmanlatılası için gayret sarfetmişlerdir.

Eskiden dondurucu derin dondurucu olmadığı için gıdaların korunmasında kaz yağı kullanıyorlardı. Kullanılan bu yağ sayesinde, örneğin etin birkaç ay depolanması mümkün olmaktadır.





FOIE GRAS
KAZ CİĞERİ

MALZEMELER

Kaz ciğeri (fazla yağları alınmış olacak)
3 – 4 kaşık konyak
Baharatlar: (ciğerlerin hazırlanmasında en önemli nokta, doğru baharatlanmasıdır)
- Deniz tuzu
- Karabiber
- Dörtlü baharat (öğütülmüş beyaz biber – karanfil – zencefil ve Hindistan cevizi rendesi) Dörtlü baharatlar, ayrıca, Pate ve Terrine (güveç) yapımında geleneksel olarak kullanılan baharatlardır.

HAZIRLANIŞI

Geniş porselen bir tabağa harmanlanmış baharatlar serpiştirilir. Kaz ciğerleri bu tabağa alınır ve her tarafları baharatlanır. Baharatlanan ciğerler, porselen bir tencereye yerleştirilir ve altı saat buzdolabında bekletilir. Buzdolabından çıkarıldıktan sonra ciğerlerin üzerinden konyak geçirilir. Porselen tencerenin kapağı kapatılır ve daha önce " bain-marie " gibi bir kapta ısıtılmış suyun tam ortasına yerleştirilir. 140 derece fırında 1 ½ saat pişirilir. Pişmeye yakın biraz daha baharat eklenebilir. Fırından çıkarılır ve soğuması için bir saat bekletilir. Soğuduktan sonra en az 24 saat buzlukta muhafaza edilir. Hatta, birkaç gün bekletilmesi çok daha iyi sonuçlar verecektir. Dilimlenir ve servis edilir.





“IP PBX Solutions For Reservation & Order Management Systems”



GİZAL İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ
Cemalpaşa Mh. Bahar Cd. No:1 Ahmet Seğmen Apt. Kat:1 No:1/A
Seyhan / ADANA
Tlf: +90 850 303 90 info@gizal.com



www.kosgeb.gov.tr
Desteklerinden dolayı teşekkür ederiz.





BÜLENT**AKGEZER**

OSMANLI DÖNEMİNDE **ANADOLU'DA ŞARAP**

Arapçada 'nebz', Meyve sularının mayalanması ile elde edilen içkiye verilen isim. Ayrıca 'hamr' kelimesi de var ki 'mayalanmış' demek. Bu yüzden de üzüm dâhil bütün meyvelerden elde edilen içkiler bu kelimelerle anılmış.

Farscada ise içki karşılığı 'bade' ve 'mey' .

Bununla ilgili Farsca'da birçok hoş tamlama da var 'mey-füruş=-şarap satan', 'mey-gun=şarap renginde kırmızı renk', 'mey-gusar=birlikte şarap içilen kişi, içki arkadaşı', 'mey-hane=malum' gibi. Bunlar da bir dilin nasıl zenginleştiğini gösteriyor. *(Ferit Devellioğlu, Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik lugat, Mustafa Nihat Özon Osmanlıca Türkçe Sözlük.)*

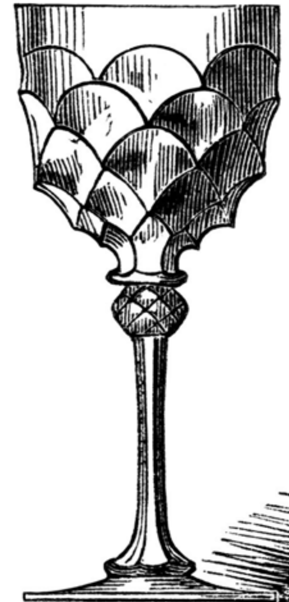
Osmanlı coğrafyasında İslam inanışının, fermantasyona uğramış bütün meyve sularına ve özellikle üzüm suyuna karşı taviz vermez tutumuna karşılık üzüm yetiştirme konusunda tersine davranılmış, istekle bağcılığa devam edilmiştir. Bu tutumun nedenleri olarak;

- Türkler Anadolu'ya yerleştikleri zaman, zaten Türkistan'dan tanıdıkları bir ziraat ile karşılaşmışlar, yabancılık çekmemişlerdir.

- Anadolu'da karşılaştıkları zaten çok güçlü bir bağcılık geleneğini yadırgamayıp bunu devam ettirmişlerdir.

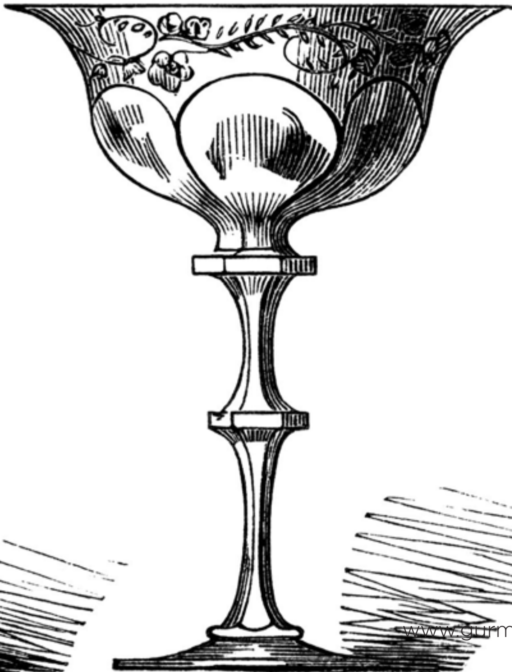
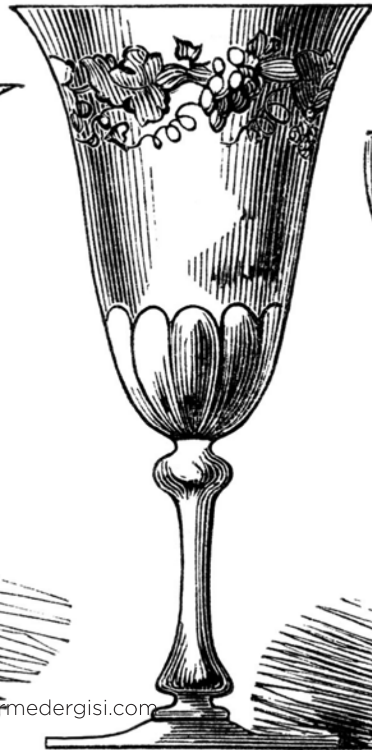
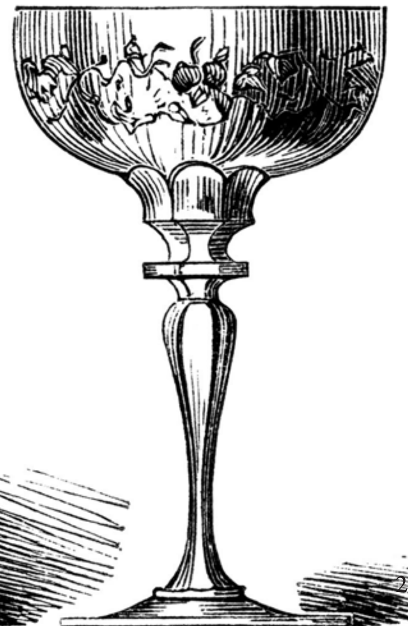
- Ayrıca şarap olarak olmasa bile sofralık, kuru üzüm, tatlı sucuk, pekmez, sirke gibi kullanımlar için üzümün talebi olmuş, üzüm bolca kullanılmıştır.

- Yine de oldukça fazla bir nüfus oluşturan gayrı Müslimlerin talepleri ve yurt dışına şarap satışları da azımsanmayacak bir üzüm talebini gerektiriyordu, bu yüzden de yerli gayrı Müslimlerle (çoğunlukla Rumlar) birlikte bağcılık devam ettirilmiştir. *(On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru Türkiye'den yapılan şarap ihracatının 70 milyon litre civarında (bugünkü toplam şarap üretimimiz kadar) olduğunu biliyoruz.)*



"Sevgilinin hatırasına içtik badeyi
Üzüm asması yaratılmadan sarhoş etti bizi
....
Günün birinde sızarsa birinin ruhuna
Neşeleri getirir, son verirdi acılara
Ve davetliler görselerdi küpteki mührü
İçmeden sarhoş olurlardı görünce bu mührü
Bu şaraptan dökselerdi bir ölünün toprağına,
Ruhunu geri getirir, can verirdi vücuduna.
Asmasının gölgesine bir hasta yatırılsa
Ne kadar ağır da olsa kalkardı ayağa
Bir kötürüm getirseler şaraphaneye
Hemen başlardı yürümeye
Ve tadını hatırlayınca dile gelirdi
Dilsizler
Ve kokusunun buğuları dağılsa doğuda
Nezleli bir burun tekrar koku alırdı batıda
...
Aklı başında olmayı dileyene hayat yoktur bu âlemde
Ve şarap sarhoşluğuyla ölmeyen pişmanlık getirecek,
Yıllarını heba eden ağlayacaktır kendine
Badenin gönül gözünden payımı alamadım diye."

(8. Yüzyıl sufi şairlerinden Ömer İbn el Ferid. ŞARAP VE DİN S.31)



• Son olarak da ciddi yasaklamalar olmasına karşın, İslam'ın kurallarına pek özenle yaklaşmayan bir heterodoks nüfusun varlığı ve bunların şarap talepleri de kabul edilebilir. *(Şarap içerken yakalanan Bektaşi kendisini ceberrut kadı karşısında şöyle savunur: "Ben Allah'ın yarattığı üzümü aldım, Allah'ın yarattığı bir ağaçtan yapılmış fıçı içine suyunu sıktım, hiç elimi sürmedim, Allah ne yaptıysa yaptı, ben onun yaptığını içtim." Bektaşi babasının sonunu bilemiyoruz ama bu rindler hep vardı.)*

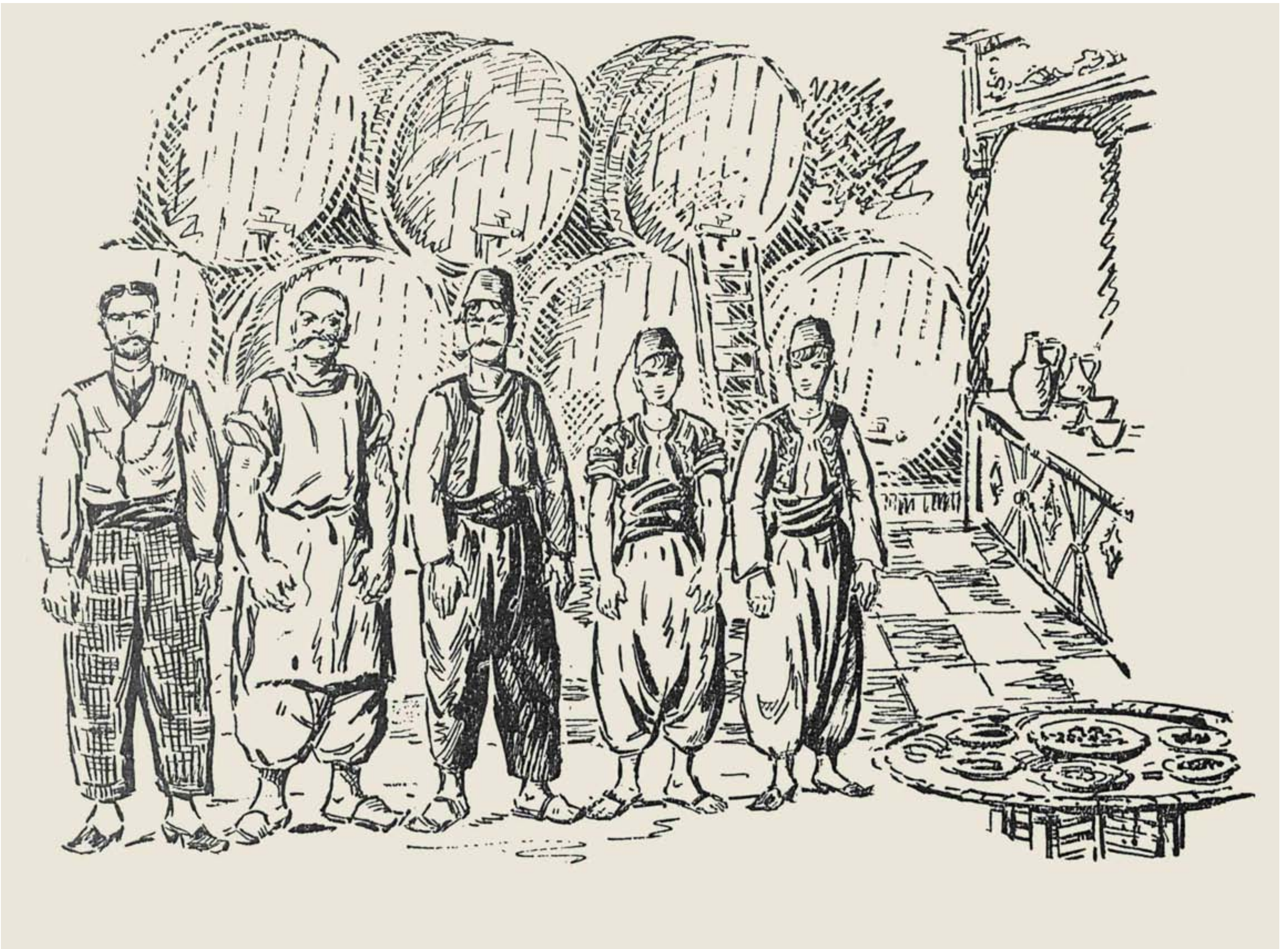
Her ne kadar İslam âlemi alkollü içkilere karşı katı bir tutum takınmış olsa da, buna rağmen kaçaklar, çatlaklar her zaman olmuştur, Edebiyatta 'Hamriyye' *(Divan edebiyatında şaraba övgüler düzmek amacıyla yazılan şiirler. Tabii Şarabın verdiği coşkunluk çoğunlukla tasavvufi bir manada ele alınmıştır.)* adı altında toplanan şaraba övgü şiirleri boşa yazılmamıştır ki.

Katı yasaklarda sıkı sıkıya uygulanmamış, özellikle padişahların meşrebine göre zaman zaman gevşek davranılmış, bazen de kasvet verici yasalarla karşılaşılmıştır. *(TÜRK İÇKİ GELENEĞİ. S.56-69)*

Öte yandan Şarabı içilebilir kılmak için hoş kılıflar da uydurulmuştur.

'Müselles (Romalılar da şarabı bazı aromatik otlarla birlikte kaynatıyor ve bu yoğunlaştırılmış içkiye "carenum" ismini veriyorlardı.) haram hususundaki nasların şümulüne girmez, mubah ve helaldir. Hurma ve kuru üzümün meyve ile karışık şarapları biraz kaynatılır ve içine birkaç elma yahut ayva veyahut gül yaprağı atılırsa hamr adı kalkar, hoş kokulu, iyi tatlı ve helal bir içki olur.' *(Ravendi'nin Rahat-üs-Sudür ve Ayet-üs-Sürur'undan nakleden, TÜRKİYE HALKININ KÜLTÜR KÖKENLERİ S.737)*

Müselles daha çok Trakya üzümleri ile yapılır ve İstanbul'a hazır olarak, Tekfur dağı *(Bu gün Tekirdağ olarak bilinen Marmara denizi kıyısı şehri.)* gemileriyle Gelibolu'dan gelirdi ve dükkânlarda bozanın yanı sıra satılırdı. *(İSTANBUL TARİHİ S.16)*



Görsel Kaynak: http://istanbulunmeyhaneleri.com

Bu tür müselles, boza, şıra, atalar içkisi kımız gibi az çok alkol barındıran içkiler Osmanlı Anadolu'sunda bolca tüketilmiş ama bu miktar 'Sarhoşluğa meydan vermeyecek kadar' ile sınırlandırılmış.

İstanbul'da tıpkı Bizans devrinde olduğu gibi her türlü şarabı, yabancı şaraplar dâhil bulmanın, meyhanelerinde tatmanın mümkün olduğu anlaşılıyor. Hele kente şarap getirip satmanın şiddetle yasaklandığı devirlerde bile, malum köylere gidip şarap içenlere –sarhoş olup rezalet çıkarmadıkça- pek dokunulmadığını görüyoruz.

1518 yılında Mardin'e köylerden getirilen şaraplardan bir miktar vergi alındıktan sonra satılması serbestmiş. Bu tarihle 1526 arasında şehirde bir meyhane bile kurulmuş. *(N. Göğünç'ten nakleden TÜRKİYE HALKININ KÜLTÜR KÖKENLERİ, S.742)*

Eskiden beri, Trakya'da özellikle Kırklareli yöresinde sevilerek bolca kullanılan 'hardaliye' de fermante olmuş, düşük alkollü bir şarabımsıdan başka bir şey değildir.

Anadolu'da uygulanan son yasak, 14 Eylül 1920 tarihli 'Men-i Müskirat' kanunudur. Bu içki kullanılmasını yasaklayan kanun kurtuluş savaşı sırasında uygulanmış ve dört yıl sonra yürürlükten kaldırılmış ama 1942 yılında yürürlüğe giren 'İspirto ve İspirtolu içkiler' kanunu ile yüksek alkollü içkilerin üretim ve satışı devlet tekeline alınmıştır.

KAYNAKLAR

1. ŞARAP VE DİN
Jean-Robert Piıtte
Çev. Esra Özdoğan
Kitap Yayınevi. İstanbul – 2006

2.TÜRK İÇKİ GELENEĞİ
Fuat Bozkurt, Kapı Yayınları. İstanbul - Ağustos – 2006

3.TÜRKİYE HALKININ KÜLTÜR KÖKENLERİ Burhan Oğuz
Cilt.1. Giriş, Beslenme Teknikleri İstanbul – 1976

4.İSTANBUL TARİHİ.
XVII. ASIRDA İSTANBUL
Eremya Çelebi Kömürcüyan
Eren Yayıncılık. İstanbul - 1988

ALİ **ÖZÇİL**

FIH-GAU
Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölümü
Öğretim Görevlisi

Düğün Pastasının Hikâyesi Çok Eskilere Dayanır

Düğünlerin vazgeçilmez öğelerinden birisi de düğün pastasıdır. Onsuz bir düğün düşünülemez. Düğün pastası ilk uygulamalarda bugünkü bol kremalı görkemli halinden çok uzaktı. Eski Romalıların düğün pastası, çavdar unu ve tuzla yoğrulmuş bir çörekten oluşuyordu.

Evlenme töreni sırasında bir parçasını koparıp yiyen damat, çöreğin geri kalanını gelinin başının üzerinde parçalardı. Çöreğin ufalanmasının uğur ve bereket getireceğine inanılıyordu. Ortaçağ boyunca tuzlu çörek adedi devam etti. O dönemlerde İngiltere'de bir yığın haline getirilmiş bu çöreklerin üzerinden gelin ve damat birbirlerini öperlerdi.

Daha sonra 17. Yüzyılda İngiltere'ye Fransız bir şef geldi. Bu şef çörek yığını uygulamasını sadeleştirerek tek tek çörekler yerine üst üste konulduğunda piramit şeklini alan, birkaç büyük parçadan oluşan bir kule yaparak düğün pastasını basitleştirdi. Fakat pişirilmesi zaman aldığı için önceden yapılan bu büyük çörekler düğüne kadar kurumasın diye üzerleri domuz yağı ile kaplanıyordu. Düğünden az önce yağ kazınıyor, piramit çökmesin diye de katlar arasına tahta saplardan destek konuyordu. Sonraki aşamada domuz yağının kötü tadını örtmek için yağa şeker karıştırıldı. 18.yüzyıl pastalarındaki bu yağ tabakası, zamanla kremaya dönüştü. Pastacılık tarihinde büyük dönüşüm Vatel'in buluşuyla oldu. Vatel'in bu icadı 'krem şanti' idi. Ünlü pastacı Carame ile birlikte pastacılık gelişmeler gösteriyor ve Paris bir yerde pastacılığın cenneti oluyordu. Beyaz düğün pastaları ise 19.yüzyılda ortaya çıktı. Pastanın üzerini kaplayan glazajı beyaz renkte yapmak çok zordu. Bunun için rafine şeker gerekiyordu ve o dönemde bu şekere ancak en varlıklı sınıf ulaşabiliyordu.

Zamanla zenginlerin düğünlerinde kesilen pastanın beyaz rengi bütün pastaların vazgeçilmez özelliği oldu.

Bugün hemen bütün dünyada düğünlerde pasta kesiliyor. Pastadan yemek adettir ve pasta kesilmeden düğünden ayrılmak hoş karşılanmaz.



Arnavut Ciğeri

MALZEMELER

Yarım kilo kuzu ciğeri
1 kahve fincanı Ayçiçek yağı
1 adet kuru soğan
1/4 adet maydanoz
4 yemek kaşığı un
5 gr tuz
5 gr karabiber
5 gr toz kırmızı biber
5 gr kimyon

HAZIRLANIŞI

Kuzu ciğerinin zarı alınarak orta büyüklükte kesilir. İçerisine soğan rendelenir. Karabiber, kimyon, kırmızı toz biber ilave edilerek karıştırılır. Daha sonra unlanarak sıcak yağda kızartılır. Ayni baharatlar ve tuz ilave edilerek hep birlikte karıştırılır. Tavadan çıkarılarak maydanoz ve soğan piyazı ile servis edilir.

4 KİŞİLİK



Bademli Milföy Böreği

MALZEMELER

2 adet milföy hamuru
100 gr taze nor
1 adet domates
2 yemek kaşığı Ayçiçek yağı
25 gr badem içi

HAZIRLANIŞI

Milföy hamuru istenilen şekil verilerek 180 derecelik fırında 10 dakika pişirilir. Diğer yandan tavaya yağ konur. Rendelenmiş domates ilave edilir ve biraz pişirilir. Daha sonra nor ve ağartılmış badem içi katılarak karıştırılır. Milföy hamurunun kat aralarına konarak servis edilir.

2
KİŞİLİK



Midilli Usulü Cevizli Taze Böğrülce

MALZEMELER

300 gr böğrülce
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 diş sarımsak
50 gr ceviz içi
1 yemek kaşığı sirke
Yarım adet limon
1 tutam tuz

HAZIRLANIŞI

Böğrülceler yıkanıp doğranarak haşlanır ve süzülür. Diğer yandan zeytinyağına sarımsak ezilir, limon suyu, tuz, sirke ve dövülmüş ceviz içi konarak sos hazırlanır. Servis edilirken böğrülcenin üzerine dökülerek sunulur.

2 KİŞİLİK



Nar Ekşili Piliç Göğsü

MALZEMELER

2 adet piliç göğsü
1 adet kırmızı biber
6 adet cherry domates
1 kahve fincanı ayçiçekyağı
2 yemek kaşığı nar ekşisi
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Piliç göğüsleri ince ince kesilerek tuz, karabiber ve sıvı yağ ile marine edilir. Tava ısıtılarak piliç göğüsleri pişirilir. Kırmızı biber jülyen şeklinde kesilir pişmekte olan piliç göğsüne eklenir. Daha sonra cherry domatesler ikiye bölünür ve onlarda ilave edilir. En son nar ekşisi katılarak arzu edilen garnitürle sıcak servis yapılır.

2
KİŞİLİK



Salmon Balığı Eşliğinde Salmonlu Tagliatelle

MALZEMELER

2 adet fillet salmon balık
1 kahve fincanı ayçiçekyağı
Yarım paket salmonlu tagliatelle
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Salmonlu tagliatelle haşlanır ve süzülür. Salmon balıkları tuz, karabiber ve sıvıyağ ile marine edildikten sonra tavada veya fırında pişirilir. Salmonlu tagliatelle ile sıcak servis yapılır.

2 KİŞİLİK



Susamlı Patlıcan

MALZEMELER

2 adet patlıcan
30 gr susam
1 su bardağı Ayçiçek yağı
1 adet yumurta
3 yemek kaşığı un
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Patlıcanlar yıkanıp kabukları şeritler halinde soyulur. Dikdörtgen şeklinde doğranarak tuzlu suda 10 dakika bekletildikten sonra süzülüp kurutulur. Önce una bulanır daha sonra çırpılmış yumurtaya en son ise susama bulanarak kızgın yağda kızartılır. Domates veya yoğurt ile sıcak servis yapılır.

2 KİŞİLİK



Zeytinyağlı Beluga Mercimekli Pilav

MALZEMELER

1 su bardağı beluga mercimeği
2 su bardak pirinç
1 adet soğan
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Beluga mercimeği yıkanır ve haşlanır daha sonra süzülerek suyu bir kenara alınır. Diğer yandan pirinç suda 20 dakika bekletildikten sonra yıkanıp süzülür. Tencereye biraz zeytinyağı dökülerek pirinç kavrulur. mercimeğin suyu, tuz ve karabiber ilave edilerek pişirilir. Beluga mercimeği de ilave edilerek karıştırılır. Ayrı bir tavada soğanlar jülyen şeklinde kesilerek zeytinyağında kızartılır. Pilavın üzerine konarak sıcak servis yapılır.

2 KİŞİLİK



Taze Norlu Şeftali Tatlısı

MALZEMELER

2 adet şeftali
60 gr taze nor
1 adet çubuk tarçın
4 adet karanfil
100 gr toz şeker
2 yemek kaşığı krema
Yarım bardak su

HAZIRLANIŞI

Şeftaliler yıkanır ortadan ikiye bölünerek çekirdekleri çıkartılır. Tepsiye konarak toz şeker, su, tarçın, karanfil ilave edilerek 180 derecelik fırında 20 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır. Diğer yandan nor'a krema ilave edilerek karıştırılır. Soğumuş olan şeftalinin üzerine konarak servis edilir.

2
KİŞİLİK



KAVURUCU SICAKLARDA
SERİNLETEN 8 SAĞLIKLI İÇECEK

Kavurucu sıcakların kendini iyiden iyiye hissettirdiği bu günlerde sıvı ihtiyacımız oldukça artıyor. Çoğumuz da serinlemek için asitli, gazlı soğuk içecekleri tercih ediyoruz. Ancak dikkat! Ferahlamak için tükettiğiniz bu içeceklerin içinde yer alan aşırı şeker kilo alınmasına, yüksek miktardaki asit ise mide rahatsızlıklarına neden olabiliyor. Dolayısıyla serinlemek için yapmamız gereken şey, seçimimizi sağlıklı içeceklerden yana kullanmak olmalı.

Bunun için mutfağınızda her zaman yer alan besinlerden yararlanabilirsiniz pekala. Üstelik bu içecekler bir yandan ferahlamanızı sağlarken, bir yandan da sağlığınız ve güzelliğiniz üzerinde de katkı sağlayacaklar. *Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Müzeyyen Çelik*, aşırı sıcaklarda yapımı oldukça kolay olan 8 sağlıklı içecek hazırladı.

Buzlu Şeftali Çayı

MALZEMELER

2 orta boy şeftali
Yarım su bardağı kuru üzüm
2 su bardağı su
Taze nane yaprağı

HAZIRLANIŞI

2 orta boy şeftaliyi, yarım su bardağı kuru üzüm ve 2 su bardağı suyla birlikte malzemeler püre kıvamına gelene kadar pişirin. Elde ettiğiniz karışımı süzdükten sonra üzerine 1 su bardağı çay demi ve 4 su bardağı su ekleyin. Buzdolabında soğutup taze nane yaprakları ekleyerek afiyetle içebilirsiniz.

Vitamin ve mineral açısından zengin olan şeftali, diyabet ve kalp hastalıklarıyla savaşmada, cilt ve göz sağlığının korunmasında bağırsak ve mide sorunlarını çözmede yardımcı olduğu gibi içeriğindeki demirle kansızlık sorunu olanların faydasını görebileceği bir meyve.



Çilekli Milkshake

MALZEMELER

5-6 adet çilek
yarım bardak süt
1 top light dondurma
Tarçın

HAZIRLANIŞI

5-6 adet çileği, yarım bardak sütle blender kullanarak karıştırın. Homojen bir karışım elde ettikten sonra üzerine 1 top light dondurma ekleyerek karıştırmaya devam edin. Tüketirken içerisine tarçın ilave edebilirsiniz. C vitamini açısından oldukça zengin olan çileğin yapılan çalışmalarda LDL kolesterol düzeyini de düşürdüğü tespit edilmiş. Çilek kalp damar sağlığı ve kanserden korunmada da içerdiği antioksidanlar sayesinde ilk sıralarda gelen bir meyvedir.



Domatesli Maden Suyu

MALZEMELER
Domates
Maden suyu
Taze nane yaprağı

HAZIRLANIŞI
Domates A, C ve E vitamini ile folik asit açısından zengin bir sebze. Domates tüketimi arttıkça, kalp hastalığı, diyabet ve kanser riskinde azalma olduğu bazı klinik çalışmalarda tespit edilmiş. Domates tüketimi obezite sorununu giderilmesinde ve sinir sistemi düzenlenmesinde de yardımcı olabiliyor. İçeriğindeki E vitamini sayesinde cildi korunmasında ve yaşlanmanın gecikmesinde de rol oynuyor. Bu etkileri sayesinde taze sıkılmış domates suyuna ekleyeceğiniz maden suyu ile taze nane yaprakları, lezzetli ve serinletici olmasının yanında hastalıklardan da korunmanıza yardımcı olacaktır.

Kavunlu Smoothie

MALZEMELER
4 ince dilim kavun
1 su bardağı soya sütü
1 çorba kaşığı yoğurtla

HAZIRLANIŞI
4 ince dilim kavunu kabuklarından ayırdıktan sonra küçük parçalar halinde kesin. 1 su bardağı soya sütü ve 1 çorba kaşığı yoğurtla kısa bir süre blenderden geçirdikten sonra bekletmeden kısa süre içerisinde tüketin. Kavun A, B ve C vitaminleri açısından çok zengindir. Bunlara ek olarak E ve K vitaminlerini de içeren kavunun bağışıklık destekleyici, kalp damar sağlığını koruyucu, sindirim düzenleyici ve sakinleştirici etkileri var.





Çilekli Su

MALZEMELER
1 su bardağı çilek
3 su bardağı su
Buz

HAZIRLANIŞI
1 su bardağı çileği 1 tam limon suyu ve 3 su bardağı su ile kaynatıp blenderden geçirdikten sonra ince bir süzgeç yardımıyla süzüp içerisine nane ve buz ekleyerek tüketebilirsiniz. Antioksidan kapasitesi yüksek olan çilekle elde ettiğimiz bu karışım vücudun toksinlerden arındırılmasını sağladığı gibi ürik asidi yüksek olan, hipoglisemi sorunu yaşayan kişiler tarafından tercih edildiğinde de fayda sağlayabiliyor.

Şekersiz Limonata

MALZEMELER
4 adet limon
1 limon kabuğu rendesi
1 çorba kaşığı organik bal
taze zencefil rendesi
4 su bardağı su

HAZIRLANIŞI
4 adet limon, 1 limon kabuğu rendesi, 1 çorba kaşığı organik bal ve taze zencefil rendesini 4 su bardağı suyla karıştırıp birkaç saat buzdolabında bekletin. Yüksek miktarda C vitamini ve antioksidanlar içeren limondan yapılan bu şekersiz limonata, kilo almak istemeyen kişiler için sıcak havalarda tercih edilebilecek güzel bir içecektir.



Karpuzlu Limonata

MALZEMELER
2 adet limon suyu
1 adet limon kabuğu rendesi
1 çorba kaşığı bal
1 dilim orta kalınlıkta karpuz
1 orta boy elma

HAZIRLANIŞI
Ekşi sevmeyenlerin keyifle içebilecekleri bir limonata tarifi: 2 adet limon suyu, 1 adet limon kabuğu rendesi,1 çorba kaşığı bal, 1 dilim orta kalınlıkta karpuz ve 1 orta boy elmayı bir kaba doğrayıp, tüm malzemeleri blen-derden geçirin. Elde ettiğiniz karışımı ince bir süzgeç veya tülbent yardımıyla süzün. 3-4 bardak soğuk suyla karıştırıp servis edin. Tam bir A vitamini deposu olan karpuz göz sağlığını koruyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Likopen açısından zengin bu meyve kalp damar sağ-lığının korunmasında da yardımcı oluyor.

Salatalıklı Ayran

MALZEMELER
2 orta boy salatalık
1 su bardağı yoğurt
yarım su bardağı süzme yoğurt
1 şişe sade maden suyu
3 su bardağı su
1'er çay kaşığı nane ve fesleğen

HAZIRLANIŞI
2 orta boy salatalığı su haline gelene kadar blen-derden geçirin. Ardından üzerine 1 su bardağı yoğurt, yarım su bardağı süzme yoğurt, 1 şişe sade maden suyu, 3 su bardağı su, 1'er çay kaşığı nane ve fesleğen ekleyin. Bu içece-ği yemeklerinizin yanında tüketerek tokluk sürenizi de uzatabilirsiniz. Yüzde 96'sı su olan salatalık C vitamini ve antioksidanlar açısından zengin bir seb-ze. Sıvı ihtiyacını karşıla-masının yanı sıra bağışıklık güçlendirici ve alerji, kalp hastalıkları ile kansere karşı da koruyucu etkiye sahip olduğu gösterilmiş.



GABRIEL**AYDIN**



Akdeniz
Karpaz Üniversitesi
Mutfak Sanatları
MYO Müdür V.

Sarı (Beyaz) Kiraz

Meyvelerin en nazlısı en narini Sarı (Beyaz) Kiraz. Şahane bir meyvedir. İnanılmaz Güzel bir tadı vardır. Nadir bulunan, faydaları saymakla bitmeyen Türkiye'de Konya Ereğli dışında görmek pek mümkün olmayan mucizevi bir meyvedir. Bildiğimiz kiraza nispeten daha irice, daha tatlı, daha sulu ve ince zarlı olan bu meyve yer kirazıyla veya altın çilekle karıştırılmamalıdır. Görüntü olarak birbirine çok benzeyen altın çilek ve Sarı (Beyaz) kiraz birbirlerinden çok farklı iki meyvedir.

Her güzel gibi sarı (beyaz) kiraz da çok nazlıdır. Ağacı çiçekte iken, don ya da dolu olması meyvenin toplandıktan sonra kısa sürede tüketilmemesi ya da işlenmemesi ürünün tüm güzelliklerini ve kalitesini ciddi anlamda etkilemektedir.

Türkiye'de sadece Konya Ereğli'de üreticiği yapılan bu meyve, çok değerli ve lezzetlidir. Değeri az üretiminden midir? Yoksa lezzetinden midir? Bilmem ama şunu söyleyebilirim ki gerçekten değerli bir meyve. Bu yüzdendir ki üretimin yaklaşık yüzde doksanını yurt dışına gönderiyor üretici. Bunların başında da İtalya geliyor. Nadir yetişen sarı (beyaz) kirazın dünya üzeindeki üretimi az olduğundan Türkiye dünya rekoltesinin yüzde 20'sini karşılıyor.

Kendine has bir lezzeti ve aroması olan Sarı (beyaz) kiraz normal tüketim dışında bir çok alanda da kullanılıyor bunların en başında alkollü içecekler, pasta, pasta süslemesi, dondurma ve kozmetik geliyor.

Bunların dışında birde ilaç niyetine tüketilen ve aslına bakıldığında gerçekten insan vücudunda bir doğal ilaç görevi görüyor.

FAYDALARI..

Güçlü bir ağrı kesicidir

20 kirazda 12-25 miligram arası antosiyanin maddesi bulunduğu ve bu maddenin ağrı kesici etkisinin Aspirinden on kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

• Kolesterolü ve kan şekerini düşürür.

• Kirazlarda bulunan flavanoidler vücuttaki zehri temizler antioksidan etki yapar.

• Kabızlık gidericidir.

• Nikotinin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

• Böbreklerin taş ve kum yapmasını önler ve varsa zamanla döker.

• Safra kesesi taşının dökülmesine de yardımcı olur.

• Yüzde oluşan sivilcelerin giderilmesini sağlamaktadır. (100 gr. kiraz=70 kalori)

Bu bağlamda Sarı (Beyaz) Kiraz insan hayatına bu kadar çok fayası varken ülkemizde tezgahlarda bulunmaması hatta bir çoğu insanın bilmemesi bunun değerini elin İtalya'lısının bizden daha iyi bilip tümünü satın alıp götürmesi üzücü ve manidar bir olaydır.



ARDA SOYA



ÖZLEM BALIKEL



SELİN YÜKSEL



YASEEN ALMOWAKEA



GURME
MUTFAĞI
WWW.GURMEDERGISI.COM

Gurme Mutfak Şefler Yarışıyor

ZOOM

Mutfak Şefler Yarışıyor

























GURME MUTFAK ŞEFLER YARIŞIYOR

Gurme Mutfağı Şefler yarışıyor programının son yarışmacıları da performanslarını sergiledi. ZOOM Dergi Grubu ve Kıbrıs Genç Tv ortak yapımı olan programda toplamda 12 yarışmacı jüri karşısına çıktı. Son olarak Selin Yüksel, Yaseen Almowakea, Özge Balıkel ve Nedim Arda Soyak'ın yarıştığı programda birinciyi seyirciler belirleyecek.

İlk üçe giren yarışmacıların jüriden aldıkları puanlar birbirine çok yakın olduğundan en çok sms alan yarışmacı ipi göğüsleyecek. Sunuculuğunu ZOOM Dergi Grubu Genel Yayın Koordinatörü Gülsüm Gözenler'in yaptığı programın temel jüri üyeleri ZOOM Dergi Grubu Genel Yayın Yönetmeni Birol Bebek ve Kıbrıs'ın lezzet uzmanı Mustafa Şah.

ÖZOK Group ana sponsorluğunda gerçekleşen yarışmanın bu ayki konuk jüri üyeliğini Kıbrıs İlim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Üyesi Fatma Özok, Kıbrıs'ın ünlü ses sanatçısı Bahar Gökhan, Kıbrıs'lı iş kadını Mine Şüküroğlu ve Turizmci Ahenk Turcan yaptı. Erülkü Süpermarket içerisinde yer alan Gurme Mutfağı'nda gerçekleşen çekimler Kıbrıs Genç Tv ekranlarından ve sosyal medyadan izlenebiliyor.

Yarışmacı performanslarının sonlandığı programda artık birinciyi smsler belirleyecek. Jüri üyelerinden topladıkları puanlara seyircilerin de SMS'ler ile puan verdiği yarışma Kıbrıs'ta bir ilk olma özelliği ile de dikkat çekiyor.

ERO
TRADING LTD.

GAVURDAĞI SALATASI

MALZEMELER

4 adet dometes
2 adet taze soğan
1 adet küçük boy kuru soğan
2 adet sivri biber
5 dal maydanoz
5 dal taze nane
1 diş sarımsak
1 avuç ceviz
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay bardağı limon suyu
Kühne %100 nar ekşisi
Kırmızı pul biber
Sumak
Tuz
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Domatesleri küp küp doğrayın. Maydanozu ve taze naneyi ince ince kıyın. Tze soğranı, satımsağı ve kuru soğanı çok küçük şekilde doğrayın. Cevizleri iri döğün ve bıçakla kıyın. Bütün malzemeleri bir kasenin içine alın ve karıştırın. Zeytin yağını, limon suyunu, nar ekşisini ve baharatları ilave edip karıştırın.



OERO
TRADING LTD.

8–10
KİŞİLİK



LİMON & VANİLYALI CHEESECAKE

MALZEMELER

Taban için:
* 75g (3 oz) (6 çorba kaşığı) Kerrygold yağ,
* 225g (8oz) kepekli bisküvi, ince öğütülmüş

Üstü için:
* 450 gr (1 lb) krem peynir, oda sıcaklığında
* 250 gr (9oz) (1 su bardağı) ekşi krema
* 150 gr (5oz) (¾ su bardağı) pudra şekeri
* 4 yumurta, ayrılmış
* 50 gr (2 gr) (⅓ su bardağı) un
* 1 dal vanilya, yarıya kesilmiş ve tohumları kazınmış
* İnce rendelenmiş limon kabuğu ve 2 limonun suyu
* Süslemek için ince kıyılmış limon kabuğu ve pudra şekeri
* Servis için hafifçe çırpılmış krema

HAZIRLANIŞI

Fırını 160°C'ye veya gaz işaretini 3'e getirerek önceden ısıtın. Cheesecake'in tabanını oluşturmak için, 23 cm'lik gevşek tabanlı kek kalıbını yağlayın.
Tereyağını hafif ateşte bir tencerede eritin. Ezilmiş bisküvileri ilave ederek, birbirlerine iyice karışıncaya kadar bulayın. Karışımı kek kalıbının tabanına yayın ve bir kaşığın arkasını kullanarak, bastıra bastıra köşelere kadar dağıtın. Sertleşmesi için 15 dakika kadar soğutun.
Bu arada, cheesecake'in üstünü hazırlayabilirsiniz. Yumuşamış krem peyniri, ekşi kremayı, pudra şekerini, yumurta sarılarını, unu, vanilya tohumlarını, limon kabuğunu ve suyunu
karıştırma kabına alın. Pürüzsüz ve iyice karışıncaya kadar elektrikli bir karıştırıcıyla çırpın. Ayrı bir kapta, yumurtaların aklarını beyaz tepeler oluşturuncaya kadar çırpın. Büyük bir metal kaşık kullanarak beyaz yumurta köpüklerini hava almasını sağlayacak şekilde kremalı peynir karışımına katlaya katlaya yedirin.
Yumuşak krem peynir karışımını kek kalıbındaki bisküvi tabanın üzerine dikkatlice dökün. Bir palet bıçağı kullanarak tabanı tamamen örtecek şekilde eşit olarak karışımı yayın. 1 saat veya altın rengi alıncaya kadar pişirin. Orta kısmının hafif titremesini istediğimizden, nazikçe kek kalıbını sarsın. Fırını kapatın, baş yapıtınızı içinde serinlemeye bırakın. Bu, çatlamasını engeller.
Kek kalıbından dikkatli bir şekilde çıkarıp düz bir tabağa aktarın.
Servis yapmak için cheesecake'in üzerine pudra şekeri serpin ve limon kabuğu ile süsleyin. Dilimlediğiniz cheesecake'inizi tabaklara yerleştirdikten sonra krema ile servis edin.
Afiyet Olsun

Head Chef
ÇİĞDEM **BOZKURT**



Kahvaltının vazgeçilmezi
YUMURTA

Yumurta her ne kadar bazı uzmanlar tarafından kötü çocuk olarak görülse de sofralardaki eski yerini tekrar kazanması uzun sürmedi. Hayvansal kaynaklı proteinler arasında biyolojik faydası en yüksek olanlardan. Anne sütünden sonra insanın ihtiyacı olan tüm besinleri içeriyor.

Faydalarının yanında çok çeşitli pişirme yöntemleri de var. Lezzetli ve düşük maliyetli oluşu da yumurtayı sofraların baş tacı yapmaya yetiyor.

Yumurta pişirirken dikkat edilmesi gerekenler

• Her yemekte olduğu gibi en önemlisi malzemenin tazeliği.

• Yumurta taze değilse kırarken sarısı çabuk dağılır.

• Yumurtayı tavaya kırmadan tavanın iyice ısındığından emin olun ve pişirme sırasında ısıyı düşürün.

• Tavada pişireceğiniz yumurtaya tuzunu en son ekleyin, yoksa sarısının şekli değişir.

• Haşlanmış yumurta su kaynadıktan 3 dakika sonra sulu kıvamda, 5 dakik sonra kayısı kıvamında, 8 dakika sonra katı kıvamda olacaktır.

• Poşe yumurta yapmak istiyorsunuz yumurtayı bir kaseye kırın. Tencereye koyduğunuz suyu kaynama noktasına getirin ve bir kevgirle suyun içinde daire çizerek yumurtayı suyun ortasına bırakın. Yavaşça karıştırmaya devam edin. Beyazı iyice katılaşınca kevgirle yumurtayı alın.

Kahvaltı masalarında görmeye alışık olduğunuz klasik yumurtaların dışında yapabileceğiniz farklı yumurta seçenekleri de var.





YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK

MALZEMELER

1 adet yumurta
3 yemek kaşığı rendelenmiş beyaz peynir
2 dilim ekşi mayalı ekmek
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Yumurtayı rendelenmiş beyaz peynirle karıştırın. Karabiberi ekleyin. Karışımı ekmek dilimlerinin üzerine eşit olarak sürün. Fırının üst kısmını çalıştırarak. İyice kızartın.

Afiyet Olsun



TAZE KÖY PEYNİRİ ÜZERİNDE POŞE YUMURTA

MALZEMELER

1 adet yumurta
1 çay kaşığı sirke
2 yemek kaşığı yoğurt
1 tutam pul biber
1 dilim taze köy peyniri

HAZIRLANIŞI

Küçük derin bir tencereyi yarısına kadar su ile doldurun. Kaynatın ve kısın. Yumurtayı bir kaseye kırın. Suyu aynı yöne kevgirle karıştırın ve yumurtayı ortasına dökün. Taze köy peynirin tava ızgaranızda Arkalı önlü kızartın ve tabağa alın. Poşe yumurtayı üzerine koyun tereyağını tavada eritin ve üzerine pul biber ekleyin. Yumurtanın üzerine yoğurdu koyun ve tereyağını üzerinde gezdirin.

Afiyet Olsun

ÇİĞDEM**BOZKURT**



TAZE SOĞANLI VE NANELİ ÇIRPILMIŞ YUMURTA

MALZEMELER

1 adet taze soğan
100 ml süt
2 yumurta
1 çay kaşığı tereyağı
Nane
Tuz
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Yumurtaları bir kaba kırın, sütü ekleyin ve çırpın. Tuz ve karabiberi de ekleyin. Tavaya tereyağını ekleyin eriyince çırpılmış yumurtayı ekleyin, tavanın altını kısın ve 10 sn. sonra tavada şeritler açar gibi spatula ile karıştırın. Yeşil soğan ve taze naneyi de ekleyin. Hafif sulu bir kıvamda iken ocaktan alın.

Afiyet Olsun



PROVENSAL USULÜ YUMURTA

MALZEMELER

1 yemek kaşığı zeytinyağı
3 adet taze soğan
1 yemek kaşığı kıyılmış taze kekik
1 adet domates
Karabiber
8 tsp rendelenmiş parmesan
4 adet yumurta
4 yemek kaşığı krema

HAZIRLANIŞI

Zeytinyağını tavada ısıtın.
Kıyılmış taze soğan ve kekiği ekleyerek bir dakika kadar kavurun.
Küp küp doğranmış domatesi hafif yumuşayana kadar bir dakika daha kavurun. Tavayı ateşten alın.
Küçük boy 4 adet sufle kabının dibine 1.5 çorba kaşığı kavurduğunuz karışımdan koyun ve 1 çay kaşığı peynir serpin.
Peynirin üzerine yumurtayı kırın. En üste tekrar bir tsp peynir serpin. Bunların üstlerine de tekrar ½ çorba kaşığı kavurduğunuz karışımdan koyun ve krema gezdirin.
Fırını önceden ısıtın. Yumurtaların beyazları pişip sarıları sulu kalacak şekilde yaklaşık 15 dakika 200 derecede pişirin.

Afiyet Olsun



Kavun Soslu Hindistan Cevizli Panna Cotta

MALZEMELER

Hindistan Cevizli Panna Cotta İçin
400 ml hindistan cevizi sütü
400 ml krema
120 gram şeker
10 gram jelatin
Kavun Sosu İçin
200 gram kavun
50 ml kavun likörü
1 gr köri
100 gr pudra şekeri
3 gr jelatin

HAZIRLANIŞI

2-3 yemek kaşığı soğuk suda jelatini 5-10 dakika bırakın. Kremayı,hindistan cevizi sütünü ve şekeri kaynatın. Ateşten alın ve jelatini içine ilave edin.Oda ısısına getirin. Servis kaplarına paylaştırıp en az 4 saat soğutun. Kavun sosu için jelatin hariç tüm malzemeyi kaynatın. Az suda çözdürdüğünüz jelatini ekleyin. Karışımı blenderdan geçirip soğuttuğunuz panna cottanın üzerine dökün. 1 saat daha buzdolabında dinlendirip meyveler ve yenilebilir çiçekler ile süsleyip servis edin.

Afiyet Olsun.



Ev Yapımı Vanilyalı Dondurma Eşliğinde

Gin ile Poşe Edilmiş Dağ Çileği

MALZEMELER

1 adet çubuk vanilya
550 gr süt
6 adet yumurta sarısı
140 gr şeker
240 gr krema
250 gr dağ çileği
50 ml gin
100 gr pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Dondurma yapmak için önce vanilya çubuğunu boylamasına ikiye kesip bir bıçak yardımı ile özünü kazıyın. Süt, vanilya özü, krema ve sütü bir tencerede kaynatın. Bu sırada yumurta sarılarını ve şekeri beyazlaşana kadar mikserle çırpın. Kaynayan sütlü karışımı yavaş yavaş yumurtalı karışıma ilave edin ve çırpma teli ile karıştırın. Karışımı bir tencereye alın. Kısık ateşte çırpma teli ile sürekli karıştırarak pişirin. Karışımı muhallebi kıvamına gelmeden ocaktan alın. Başka bir kaba aktarıp oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Haznesini buzlukta 24 saat soğuttuğunuz dondurma makinanızı çalıştırın. Soğuyan karışımı hareket halinde olan dondurma makinesine dökün. Kıvam alana kadar, yaklaşık 15-20 dakika çalıştırın.

Dondurmanızı plastik spatula yardımıyla başka bir kaba alın. Buzdolabına koyup -18°C'de muhafaza edin. Çilekleri temizledikten sonra gin ve pudra şekeri ile ocakta 10 dakika kadar kısık ateşte poşe edin. Buzdolabında soğutun.
Mereng, poşe edilmiş çilek ve dilerseniz yenilebilir çiçekler ile servis edin.

Afiyet Olsun.



Tatlı Süt Mısırı Çorbası

MALZEMELER

25 ml zeytinyağı
1 orta boy soğan
1 yemek kaşığı un
1 orta boy patates
300 gr süt mısırı (haşlanmış)
100 ml krema
100 ml süt
4 su bardağı Tavuk suyu
1 çay kaşığı muskat
Karabiber
Tuz

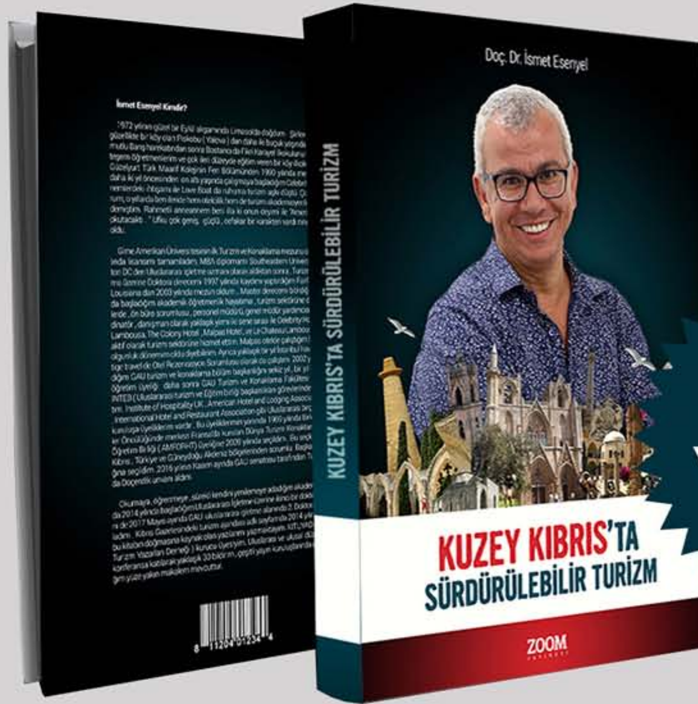
HAZIRLANIŞI

Zeytinyağını tencereye alın ve soğanları yemeklik doğrayıp soldurun. 1 kaşık unu ekleyip soğanlarla beraber kavurun. Soğuk sütü, kremayı ve tavuk yavaş yavaş ekleyin. Küçük küpler halinde doğradığınız patatesle beraber mısırları tencereye ekleyin ve iyice haşlanmalarını sağlayın.
Mısırlar ve patatesler yumuşayınca blender kullanarak çorbanızı pürüzsüz hale getirin.
Tuz, karabiber ve muskatı ekleyin. 5 dakika daha kaynatıp servis yapın. Servis sırasında dilerseniz ekşi krema ile servis edebilirsiniz.

Afiyet Olsun.

DOÇ. DR. İSMET ESENYEL

KUZEY KIBRIS'TA SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM



ÇOK YAKINDA

“ TURİZM SEKTÖRÜNDE, TURİZM POTANSİYELİNİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ, ÜRÜN VE HİZMETLERİN ÇEŞİTLENDİRİLDİĞİ, HİZMET KALİTESİNİN YÜKSELTİLDİĞİ, YEREL ÜRÜNLERİN ÖNE ÇIKARILDIĞI, ULUSLARARASI STANDARTLARDA KURUMSAL BİR YAPIYA BÜRÜNEREK, ULUSLARARASI BİR MARKA HALİNE GELİNDİĞİ, ÇEVRENİN KORUNMASI VE GELİŞMESİNİN SAĞLANDIĞI, DOĞAL KAYNAKLARIN, TARİHİ MİRASIN VE KÜLTÜREL DOKUNUN DUYARLILIKLA ELE ALINDIĞI, KORUMA KULLANMA DENGESİNİN GÖZETİLDİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME VE İSTİHDAMIN OLUŞTURULDUĞU, BÖLGESEL KALKINMAYA KATKININ SAĞLANDIĞI, BÖLGESEL FARKLILIKLARA VE REKABET ÜSTÜNLÜĞÜNE DAYALI, SÜRDÜRÜLEBİLİR KARMA BİR TURİZM MODELİNİN OLUŞTURULMASI TEMEL AMAÇTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

Gıda Mühendisi
İHSAN **EROL**ÖZÇİL









Gıda Güvenliği ve Hukuku

Gıda güvenliği, gıda üretim ve tüketiminde insan sağlığını tehdit edebilecek etmenleri ortadan kaldırmaya yönelik her türlü uygulamayı içinde barındıran aynı zamanda da yasal yönü olan geniş kapsamlı bir konudur.

Gıda güvenliğini sağlayarak tüketicinin sağlığını korumak, üreticinin ve ürün satıcısının sorumluluğundadır. Üreticinin sorumluluğunu kuşkusuz tedarikçi ile de paylaşması ve gıda güvenliği zincirinin bozulmaması için zincirdeki tüm halkaların üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmesi gerekmektedir. Sosyal yaşamımızı düzenleyen kurallardan biri olan hukuk denildiğinde literatürde birçok tanımla karşı karşıya kalıyoruz. Hukukun bu kadar fazla tanımının olmasında hukukçuların aynı olaya farklı bakış açıları oluşturmaları yatmaktadır.

Gıda hukukunun geçmişinin, insanların toplu yaşama kültürü oluşturdukları şehirleşme dönemlerine kadar uzandığını söylemek mümkündür. Bu dönemlerde oluşturulan kurallar gıda ihtiyacının sağlanması, ticaretinin yapılanması, sağlığa uygun olması ve alıcının aldatılmadan korunmasını içeren bir kapsama sahipti. Gıda hukukunun bilinen en eski kaynaklarından belki de en fazla önem taşıyanı Babil kralı Hammurabi'nin kanunlarıdır. Söz konusu kanunlar M.Ö. 1760 yılı civarında Mezopotam-

ya'da günlük yaşama geçirilmiş en eski yazılı kanunlardan birisi olarak kabul edilmektedir. Bunun dışında geriye doğru gidildiğinde, Eski Mısır ve Roma'da gıda hukukuna yönelik uygulamalar yapıldığını görmekteyiz. Bu tür standartların kuşkusuz toplumların gelişmişliklerinin göstergelerinden birisi olduğunu vurgulayabiliriz.

Gıda hukukunun halkın sağlığını korumayı hedeflemesi temel prensiptir. Hukuki güvenlik ilkesi temel hak olarak ortak bir değer iken, hukuk devletinin ortaya koyduğu güvenin korunması ilkesi her konuda olduğu gibi gıda endüstrisi için de geçerli bir kavramdır. Gıda hukuku ve güvenliği açısından kayıt dışı üretimlerin en önemli sorunların başında geldiğini söylemek mümkündür. Bu yüzden gıdanın üretim ve tüketimi arasındaki tüm basamakların gıda güvenliği açısından taşıdığı önem, mevzuatı da doğal olarak karmaşık hale getirmektedir. AB'de Gıda Yasası'nın genel ilkelerini barındıran Yeşil Kitap'ın yayınlanması (1997) Avrupa Gıda Mevzuatı'nın geliştirilmesine ilişkin önemli bir adım olmuştur. Bu doğrultuda tüketici sağlığının daha yüksek standartlarda korunması ve azalan tüketici güveninin tekrar kazanılabilmesi için yeni bir düzenleme ihtiyacı doğmuştur. Dolayısıyla AB'nin yeni gıda politikalarında birleştirilmiş ve basitleştirilmiş bir gıda mevzuatı ile uygulamada kolaylık getirecek homojen bir mevzuatın oluşturulması hedeflenmiştir. Bu mevzuatla Avrupalı tüketiciyi korumada daha etkili olunması planlanmıştır. AB ülkeleri etiketleme konusuna da detay getirmiş ve etiketlerde açık bilgi verme zorunluluğu kabul edilmiştir. Söz konusu kanun gıda güvenliği sistemini baştan sona değiştirmektedir.

Sonuç olarak gıda güvenliği sisteminin temel amacı güvenli gıdanın üretilmesi ve tüketime sunulmasıdır. Bu zincirin sağlanabilmesi için hammadde aşamasından başlayarak üretim, işleme, ambalajlama, depolama, nakliye, pazarlama, satış ve tüketim gibi tüm aşamalarda izlenebilirliğin ve gıda güvenliğinin sağlanabilmesi yönünden gıda mevzuatına uygun çalışma kültürünün tüm gıda işletmelerine yerleşmesi gerekmektedir. Burada devlet otoritesinin temel amacı gıda işiyle uğraşan işyerlerine çeşitli yaptırımlar getirerek kanunun uygulanmasını sağlayıp tüketiciye güvenli gıdanın ulaştırılmasını sağlamaktır.





drink bite

tuncaygulcu@gmail.com
Tuncay**Gülcü**
Şef

Herkese merhaba, bu ay yine beraberiz. Geçen ay bir bira için hazırladığım burgeri yazmıştım bu defa ise rotamı şaraba çeviriyorum.

Kendi blogunda herhangi ticari perspektifi olmaksızın yemek ve şarap kritikleri yazan, bu alanda Türkiye'nin en önemli isimlerinden birisi olan ve aynı zamanda **Chaîne des Rôtisseurs üyesi** olan sevgili **Fahri Gediz** bu defaki konuğum oldu ve bir yemek hazırlamam için şarap seçti.

Fahri, uygun fiyatlı ve fiyatına göre oldukça kaliteli bir şarap olan **'İsabey Sauvignon Blanc 2014'** 'ü tercih etti ve asiditesi çok sarsmayan, burunda limon, kuşkonmaz, bahar çiçekleri kokuları aldığınız, damakta ise buna ek olarak badem tadı olan bu şarabın yanına bir deniz mahsulü ya da salata gibi bir başlangıç yapmamı istedi benden.



Benim de aklıma Peru mutfağından çok sevdiğim bir yemek olan Ceviche (Seviçe) geldi.

İsabey Sauvignon Blanc'ın yanına Peru sitili bir Ceviche yapacaktım ancak bunu hem şarabın profiline uygun hem de yerel malzemelerle hazırlayıp bambaşka bir Ceviche yorumu oluşturmam gerekiyordu.

Ceviche nedir diye soranlar olursa diyerekten hemen burada bir parantez açıp anlatayım. Genel olarak Güney Amerika ülkelerinin (çoğunlukla Meksika, Peru, Şili, Arjantin) mutfaklarından çıkma, taze deniz mahsulünün 'Tiger Milk' denilen asidik bir likitte marine edilmesi ve bazı sebzelerin eklenmesi ile hazırlanan inanılmaz lezzetli bir deniz mahsulü yemeği.








Şarabımıza uygun yemeği nasıl hazırladığıma gelecek olursam. Öncelikle bir miktar kırmızı soğan doğrayıp acısını bırakması için bir süre buzlu suda beklemeye aldım. Soğanlar buzlu suda beklerken kereviz sapı, sarımsak, taze zencefil, limon, tuz ve karabiberi robotta çekerek hazırladığım Tiger Milk'in içerisinde levreklerimi 15 dk kadar beklettim ve bu asitli baz ile levreğin ateş olmaksızın pişmesini sağladım. Bunun dışında ceviche'nin içerisine koyduğum bütün malzemeyi özellikle çiğ kullanmaya da dikkat ettim çünkü sauvignon blanc gibi canlı bir şarap için yemek hazırlıyorsanız yaptığınız yemeğin de son derece canlı olması gereklidir benim için. Kırmızı soğan dışında ceviche'ye, çiğ süt mısır, kelek, chili biber, kişniş, çiğ badem, portakal kabuğu ve baharat olarak da sumak kullandım. Bütün malzememi birleştirdim ve son olarak da fırında kuruttuğum lavaş ekmekleri ile servis ettim.

Tahminimce içerisine kelek ve sumak koyularak yapılan ilk ceviche'yi de böylece yapmış oldum. Bu tip malzemeleri kullanmanın iki taraftan önemi var benim için. Birincisi yerel ve bildik malzemeleri böyle uzak diyarların yemeğinde kullandığınızda bir yakınsama kurup yemeği kendi hafızanızla birleştirebiliyorsunuz. İkincisi de bu tip bir yemekte akla gelmeyen malzemelerle sebzelerin monotonluğundan dışarıya çıkıp bambaşka bir pencere açabiliyorsunuz...

Ceviche ile şarabımızın uyumuna gelecek olursak da dengeli bir birliktelikle şarap ve yemek birbirlerinin önüne geçmediler ve ikisi beraber bir bütün oluşturdular.

Biz bunları yiyip içerken inanılmaz keyif aldık ve umarım bir gün sizler de bu birlikteliği tadıp bu keyfi yaşayabilirsiniz...

Yazımı çok sevdiğim bir atasözüyle noktalamak istiyorum:

İnsanlar konuşa konuşa; Balıklar Ceviche Ceviche :)

Gelecek ay görüşmek üzere...
Sevgiler...




Sevilen
İSABEY
N 38° 15' 42.54" E 27° 08' 56.26"
BEYAZ SEK ŞARAP / DRY WHITE WINE
SAUVIGNON
BLANC
2014



Kompostolu İrmikli Muhallebi

MALZEMELER

Elma kompostosu
5 su bardağı süt
5 çorba kaşığı şeker
5 çorba kaşığı irmik
3 çorba kaşığı sarı muhallebi tozu

HAZIRLANIŞI

Verilen ölçülere göre muhallebi pişirilir. Bir kalıbın dibine bolca elma kompostosu konur. Üzerine pişirilen irmikli muhallebi dökülür. Buz dolabında 3-4 saat bekletildikten sonra kalıptan ters cevrilerek çıkarılır ve servise sunulur.

Afiyet Olsun.



Milfoyde Muhallebili Elma Kompostosu

MALZEMELER

6 adet milföy
2 su bardağı süt
2 çorba kaşığı şeker
3 çorba kaşığı sarı muhallebi tozu

HAZIRLANIŞI

Isıya dayanıklı küçük kaplar ters çevrilerek etrafı yağlanır ve milföy hamurları ile kaplanır. Önceden ısıtılmış 150 derecelik fırında pişirilir. Pişirilen milföy hamurları fazla soğumadan kaplardan çıkarılır. Muhallebi pişirilerek kaplara doldurulur. Üzerine bolca elma kompostosu konularak servisi yapılır.

Afiyet Olsun.





Cümvez Macunu

MALZEMELER

12 adet cümbez (kabukları soyulmuş)
2 çorba kaşığı kireç
1.5 su bardağı şeker
Karanfil



HAZIRLANIŞI

Cümbezler yıkanıp kabukları soyulur ve içi limonlu bir kapta bekletilir. Daha sonra suyu süzülüp yeniden üzerini örtecek kadar su konur. Kireç tülbentin içine konularak bağlanır ve cümbezlerin içine konulur. 3-4 saat cümbezler kireçli suda bekletilir. Suyu süzülen cümbezler 3 kez suyu değiştirilerek kaynatılır. 3'üncü kaynamadan sonra cümbezlerin üzerine şeker ve yarım su bardağı su dökülerek 15 - 20 dakika kaynatılır. Kaynarken karanfil ve limon suyu ilave edilir.)

Afiyet Olsun.



SEDA SÖKER ALTUĞ

TARİHİ KEMERALTI ÇARŞISI...

ESNAF LOKANTASI MAHMUT USTA

İzmir'imizin 7 bin yıllık zengin ve kültürel tarihini ticari yönden simgeleyen dünyanın en büyük açık hava alışveriş merkezi, pazarı, çarşısı artık ne derseniz kısaca Tarihi Kemeraltı Çarşısı. Eski dönemlerden beri Doğu ve Batının buluştuğu ünlü pazarlarından biridir. Ünlü denizcimiz Piri Reis Kitab-ı Bahriyesi'ndeki anlatımında, Roma İmparatorluğu zamanında bile İzmir Liman ticaretinden bahsetmiştir.

Vakti zamanında İpek Yolu'ndan develerle gelen mallar hanlara indirilip, İzmir Limanı aracılığıyla ihraç ediliyordu. Hanları, Hamamları, Kervanları, Camileri, Sinagoglarıyla bu geçiş hattı o zamanlardan günümüze kadar canlılığını kaybetmedi. Günümüze gelinceye kadar orta ve dar gelirli ailelerin tercih ettiği pazar olarak bilinse de, aslında gelir düzeyi yüksek olan aileler tarafından da tercih edilmektedir. Özellikle kına, düğün, sünnet organizasyonlarında Kemeraltı gezilmeden son karar verilmez.





Sadece düğün dernek değil tabi kuyumcuları, antikacıları, boncukçuları, züccaciyeleri, oyuncakçıları, urgancıları, yorgancıları, çinicileri hediyecileri, şambalicisi, şerbetçisi, peynircisi, turşucusu, muhallebicisi, börekçisi saymakla bitmez Kemeraltı Çarşısı...

Ve tabi ki meşhur Esnaf Lokantaları.

Müşterileri genelde esnaf ve bankacılar olarak bilinse de, yöre ilçelerden gelen gününe menüsüne özel müşterileri vardır hepsinin... Genelde babadan oğula geçer ustalar, lokantalar ama bir tanesi var ki, üç yıllık geçmişleri olmasına rağmen kısa zamanda gözdeler listesine girmeyi başardı.

Esnaf Lokantası MAHMUT USTA ...

Her ne kadar ustası çocukluktan alaylı yetişmiş. Hatta Kemeraltı Çarşı esnaf lokantalarında çalışmış, ustalaşmış sonra eşiyle kendi lokantalarını açmış Mahmut Usta ve güzel eşi Sema Hanım.

Sabah 9.30 gibi çorba servisiyle başlayan yoğun çalışma temposu, öğlen servisiyle bitiyor. Öğlen dediğimde 16.00 gibi.

Bizim kültürümüz bilirsiniz çorbacıdır. Severiz yaz kış, sabah akşam çorba içmeyi. Her ne kadar biz kızlar mercimek, domates çorbalarını tercih etsek de, annelerimiz sağolsunlar ayakpaça, kellepaça, işkembe çorbalarını da tattırmışlardır hepimize.



İtiraf edeyim çok uzun zamandır paça çorbası içmemiştim. Sevgili Bükre arkadaşımın tavsiyesiyle gittim. Mahmut Usta'ya...
BAYILDIM ....

Bu kadar mı güzel olur. Sarımsağı, sirkesi, kıvamı, lezzeti bu kadar mı dengeli olur. Kokusu hiç rahatsız etmedi. Kartvizitlerini mini menü gibi yapmışlar. Üzerin de Gününe göre değişen çorbalar ve et menüsü listesi var.

Mutfakta patron Mahmut Usta, Diyarbakırlı, eşi Sema Hanım Mardinli doğunun lezzetini taşımışlar Ege Mutfağına. Sarmalarına, Şakşukasına, Ev yemeklerine Kemalpaşa tatlısına, Acıbademli Keşkülleri'ne kısaca bütün yemeklerine bayıldım.

Fiyatları normal, porsiyonları maşallah tepeleme ilk önce gözün doyuyor. Kullandıkları malzemeler, ürünler taze, kaliteli, günlük ve lezzetli.

www.gurmedergisi.com









Tarif istedim. Fırında Kokoreçlerini çok tavsiye ettiler. Patatesle lezzetlendirilmiş kokoreç, sulu yemek gibi yapılıp, fırında tandır gibi pişiriyorlarmış.

Cuma gününün özel yemeği ...

Bizim Kemeraltı Çarşısı turistik olsa da, tarihi kokusu, kültür zenginliği, ticareti ve lezzetiyle dünyanın bir tanesi...

Fırsatını bulupta İzmir'imize geldiğiniz de kesinlikle uğramanızı tavsiye ederim...

Afiyet olsun ...









PINE VALLEY

Cengiz's Waterfall
Restaurant and Bar

0533 869 7512
cengizmeydanesentepe@hotmail.com | www.cengizwaterfallrestaurant.com

Uykusuzluğunuza Derman Olacak 5 Besin...

Yoğun bir iş temponuz var, işten eve yorgun geliyorsunuz. Uyumanız için tüm koşullar da hazır ama uyuyamıyorsunuz. Yurtdışında yapılan bir araştırmaya göre magnezyum eksikliği uykusuzluğun bilinmeyen nedenlerinden biri. Bu durumda yardımınıza magnezyumdan zengin gıdalar yetişebilir. Hastane Derindere Beslenme ve Diyet Uzmanı Meltem Şeniz Toksoy'dan uykusuzluğa da iyi gelen magnezyumdan zengin besinleri öğrendik.



Ispanak

100 gram başına 79 mg magnezyum içeren ıspanağı mümkün olduğunca yemeklerinize dahil etmeye çalışın. Özellikle çiğ hali daha fazla magnezyum barındırır. Hamile ve emziren anneler için de çok iyi bir magnezyum kaynağıdır. Ispanağın yanı sıra yeşil yapraklı bütün sebzeler lif, folat, potasyum ve A, C, E ve K vitaminleri açısından da zengindir.

Çikolata

Herkesin hayatına dahil etmek istediği ancak diyetini bozma korkusuyla kaçındığı çikolatanın özellikle kadınlarda menstrüasyon dönemlerinin vazgeçilmez krizi haline geldiğini; bu krizi kakao oranı %60 ve üzerinde olan bitter çikolatayla daha az kalori daha çok yararla atlatabileceğinizi biliyor muydunuz?





Kabak Çekirdeği

Kabak çekirdeği, magnezyumun lezzetli ve besleyici bir kaynağıdır. 1 su bardağı kabak çekirdeği günlük magnezyum ihtiyacının yüzde 50'sini karşılar. Kabak çekirdeği tohumları 100 gram başına 262 mg'lık kuyruklu bir tohum içerir. Önceden paketlenmiş balkabağı tohumları satın alabileceğiniz gibi balkabağının kendisinden de elde edebilirsiniz. Sadece tohumları dışarı çıkarın, yıkayın ve sonra fırın içinde tarçın ve tuz ile istediğiniz seviyede kızartın. Tohumlarınız hazır olduktan sonra onları toz haline getirerek tatlılarınıza ve yemeklerinize ekleyebilirsiniz.



Avokado

Her besinle karıştırıldığında tat olarak uyum sağlayabilen avokado, sağlıklı yağların mükemmel bir kaynağıdır. 100 gram başına 29 mg magnezyum içerir.



Esmer pirinç

Bütün tahıllar, magnezyum içeriği ile bilinirler; ancak az miktarda tahıl ürünü, kahverengi pirinç kadar sağlıklıdır. Her 100 gram başına 43 mg magnezyum içerir. Glutensizdir, bu nedenle gluten hassasiyetine sahip olanlar için bile iyi bir alternatif olabilir. Ayrıca lif ve protein bakımından zengindir, hemen hemen her yemeğe uygundur. Yemeklerin magnezyum içeriğini artırmak için haftada birkaç öğün kahverengi pirinç ekleyebilirsiniz.

Hızlı Havuç Turşusu

HAZIRLAMA SÜRESİ:
40 DAKİKA
PİŞİRME ZAMANI:
10 DAKİKA
SERVİS:
4 PORSİYON

MALZEMELER
1.5 kilo kadar Taze Havuç, Soyulmuş ve Dilimlenmiş 1,5 cm Kalınlığında
1/4 Büyük Beyaz Soğan, İnce Kesilmiş
2 bardak su
2 bardak Şarap Sirkesi
3 bardak şeker
1 çay kaşığı Bütün Sarı Hardal Tohumu
1 çay kaşığı Kereviz Tohumu
1 çay kaşığı Bütün Kişniş Tohumu
1 tatlı kaşığı Zerdeçal
½ çay kaşığı Rendelenmiş Taze Zencefil
½ çay kaşığı Tuz

HAZIRLANIŞI
Orta büyüklükte bir tencereyi yarısına kadar su ile doldurun ve kaynatın. Kaynar suya dikkatli bir şekilde havuçları ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Havuçların biraz diri kalmaları çok pişmelerinden veya yumuşamalarından daha iyidir. Havuçları süzün ve büyük bir kaseye aktarın. Soğanları ekleyin ve bir kenara koyun.
Kalan malzemeleri orta büyüklükte bir tencereye alın ve kaynatın. Kaynamaya başladığında ateşi kısın ve şekerin tamamen çözülmesi için birkaç kez karıştırarak 5 dakika hafif ateşte kaynamaya bırakın. Sıcak sıvıyı havuç ve soğan karışımının üzerine yavaşça dökün. Tamamen oda sıcaklığına gelinceye kadar soğumaya bırakın. Ardından, 15 cm kavanozlara bölüştürün ve her bir kavanozun üst kısmında bir parmak boşluk kalacak şekilde havuç ve sıvı ilave edin. Kavanozların kapaklarını sıkıca kapatın ve buzdolabında soğutun.
Bu tarif yalnızca buzdolabı turşulaması için olduğundan sadece buzdolabında saklanması gerekir. 1 aya kadar keyfini çıkarın.

Afiyet Olsun.

MUSTAFA ŞAH

KIBRISLI GASTRONOMİK ÖĞÜN

KIBRIS'IN TATLARI



Kıbrıs'ın Lezzet Uzmanı **Mustafa Şah**'ın Uzun Süredir Beklenen Yeni Kitabı

Kıbrıs'ın Tatları

Kıbrıslı Gastronomik Öğün

ÇIKTI



KIBRIS'IN LEZZET UZMANI **MUSTAFA ŞAH**, MESLEK HAYATININ TÜM BİRİKİMİNİ BU KİTAPTA TOPLADI. **KIBRIS'TA GASTRONOMİ ALANINDA İLK OLAN KİTAPTA**, AKLINIZA GELECEK TÜM SORULARIN YANITLARINI BULACAKSINIZ. YEMEKLER, GERÇEK HİKAYELERİ VE BİLİNMEYEN TARİFLERİ İLE KIBRIS'TA GASTRONOMİ TARİHİNE IŞIK TUTAN HOCALARIN HOCASI, **KIBRIS'IN TATLARI'NA TECRÜBESİ İLE IŞIK TUTUYOR.**



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü



Dondurmayı Evde Yapın

Ekmekten turşuya, sirkeden yoğurda artık pek çok yemeği dışarıdan almak yerine evlerimizde yapıyoruz. Bu trendin rüzgârına kapılan son lezzet ise meyvelerle, tatlılarla, kâğıt helva veya külahlarla servis edilebilen, yaz efsanesi dondurma. Sıcakların iyice bunalttığı günlerde, evde hazırlanabilecek sağlıklı ve pratik dondurma tariflerine yemek.com'dan da ulaşmak mümkün. Bu mucize lezzeti yapmaya koyulduğunuzda dikkat etmeniz gereken püf noktalarını da derlendi.

Süt seçimi en önemli konu

Kaliteli, gerçek bir dondurmanın başkahramanı süttür. Sütün rengi, kalitesi, günlük ve katkısız oluşu önemlidir. Mümkünse dinlenmiş olmalıdır. Kıvamlı bir dondurma için manda ya da keçi sütü kullanılmayı tercih edebilirsiniz. Laktoz intoleransı olanlar hindistancevizi sütüyle de farklı dondurma tarifleri deneyebilir.

Sütü koyulaştırmak için salep

Sütü koyulaştıran ise içine eklenen saleptir. Kışın nefis içeceği, yazın da dondurmaya can verir. Süt, toz şeker ve salep kısık ateşte kaynatılır, bir yandan tahta kaşıkla sürekli karıştırılır. Toz salep tanecikleri sütün kıvamlanmasını sağlar. Buradaki püf noktası ise, gerçek ve organik salebi bulmaktır. Zor elde edildiğinden gerçeği biraz pahalıdır ve piyasada satılanların çoğu nişasta bazlıdır. Bu yüzden aktarlara başvurmakta fayda var.

Kıvamı artıran yardımcılar yumurta ve krema

Her tarifte bulunmak zorunda olmasa da kıvam ve renk için dondurmaya sıvı krema ve yumurta sarısı da eklenebilir. Yumurta sarıları benmari usulü pişirilir, sonrasında dikkatlice beyazından ayrılır. Hızlı devirde kremayla çırpılır, kremanın yerine yoğurt da kullanılabilir.

Aroması için meyveler, çikolata, fındık, fıstık ve diğerleri…

Dondurmaya lezzetini verecek meyveleri seçerken, taze ve lezzetli olmalarına dikkat etmek gerekir. Evde kalan meyvelerle dondurma yapmak çok iyi sonuç vermeyecektir. Çikolata seçiminde ise, kakao oranı yüksek ve taze olanı tercih edilmeli. Fındık, fıstık gibi yemişler yine taze olmalı, dondurmaya küçük parçalar halinde eklenmelidir.

Derin dondurucuda geçecek sabırsız saatler

Tüm malzemeler, son dönemde sıkça kullanılmaya başlanan profesyonel dondurma makineleri ya da mikserle iyice karıştıktan sonra, sıra dondurmayı kapağı kapalı bir şekilde buzdolabına koymaya geliyor. Kişi sayısı, tarif ve buzdolabının gücüne göre buzdolabında bekleme süresi 3 ile 5 saat arasıdır. Bazı tariflerde, sorbe yapımında olduğu gibi aralarda karıştırmak daha iyi sonuç verir.



ÜÇ MALZEMELİ DONDURMA

MALZEMELER

4 adet olgun muz
1 yemek kaşığı bal
7-8 adet ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Muzların kabuklarını soyup dilimleyin. Dilimlediğiniz muzları buzdolabı poşetine koyup derin dondurucuda 1 gün, zamanınız azsa en az 4 saat bekletin. Derin dondurucudan donmuş halde çıkardığınız muzları 1-2 dakika oda sıcaklığında bekletin, ardından mutfak robotunun içine alın. Muzları yavaş yavaş ezin ve muzlar krema kıvamına gelince içine balı ekleyip karıştırın. Dilerseniz bu şekilde hafif kremamsı olarak kâselere alabilir, cevizle servis edebilirsiniz. Daha soğuk olmasını isterseniz karışımı bir kâseye aktarıp üzerini cevizlerle süsledikten sonra derin dondurucuda 15 dakika kadar bekleterek tüketebilirsiniz.
Afiyet Olsun.



AVOKADOLU ÇUBUK DONDURMA

MALZEMELER

3 adet orta boy olgun avokado
2 yemek kaşığı bal
200 ml süt
1/2 su bardağı sıvı krema
1/4 adet taze sıkılmış lime suyu (yeşil limon)

HAZIRLANIŞI

Olgun avokadoları ikiye ayırıp içlerindeki çekirdekleri çıkarın. Yumuşak kısımlarını kabuk kısımlarından bir kaşık yardımıyla ayırıp mutfak robotuna alın. Üzerine süt, bal, taze sıkılmış lime suyu ve sıvı kremayı ekleyip tüm malzemelerin karışmasını ve püre haline gelmesini sağlayın. Hazırladığını bu püreyi dondurma kalıplarına pay edin. Üst kısmını alüminyum folyo ile kapatıp ortalarına tahta dondurma çubuklarını geçirin. Minimum 4 saat derin dondurucuda beklettikten yiyebilirsiniz.
Afiyet Olsun.



ŞEKERSİZ DONDURMA TARİFİ

MALZEMELER

500 ml. Krema
300 gram çilek
180 gram beyaz çikolata
30 gram süt tozu

HAZIRLANIŞI

Beyaz çikolatayı küçük parçalara ayırıp cam bir kaseye alın ve benmari usulü eritin. Bir sos tenceresi çıkarın ve içine kremayla süt tozunu ekleyip karıştırarak pişirin. Karışım kaynama noktasına gelince ocaktan alın ve benmari usulü erittiğiniz beyaz çikolatanın bir kısmını karışıma ilave edip hızlı hızlı karıştırın. Azar azar tüm çikolatayı karışıma ekleyip homojen bir kıvam alana kadar tüm malzemeleri harmanlayın. Yıkayıp kuruladığınız çiçekleri küçük parçalara ayırın. ve mutfak robotu yardımıyla püre haline getirin. Cam kabınızı derin dondurucuda ya da soğuk su dolu bir başka kapta soğutun. Soğuttuğunuz bu cam kabın içine oda sıcaklığındaki çilek püresini ve kremalı karışımı ekleyip mikseri yüksek devirde çalıştırarak tüm malzemeleri çırpın. 10-15 dakika bu şekilde çırptıktan sonra karışımın ağzını kapatıp derin dondurucuda 10-12 saat kadar bekleterek kıvam almasını sağlayın.
Afiyet Olsun.



Kemikleri güçlendirmekten uykuya geçişi kolaylaştırmaya

DONDURMANIN 4 ÖNEMLİ FAYDASI

Çilekli, limonlu, kavunlu, vanilyalı, çikolatalı… Birbirinden lezzetli dondurmalar yaz mevsiminin vazgeçilmezleri arasında yerini korumaya devam ediyor. Sıcak yaz günlerinin sevilen yiyeceklerinden biri olan dondurma doğru seçildiğinde sağlıklı tatlı alternatiflerinin başında geliyor. Üstelik kalsiyum, fosfor, A vitamini, B vitamini gibi vitamin ve minerallerden zengin olmasının yanı sıra sütten üretildiği için sağlığımıza da önemli katkılar sağlıyor.

Dondurmayı doğru tüketmenin yolu ise gerçek sütten yapılan, şeker ve yağ içeriği yüksek olmayanları tercih etmek ve porsiyon kontrolü yapmaktan geçiyor. Peki ama dondurmanın faydaları neler?

Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz dondurmanın toplumdaki yaygın inanışın aksine sadece yaz aylarında değil yılın her mevsiminde rahatlıkla tüketilebileceğini belirterek, "Herhangi bir sağlık problemi olmayan, normal kilolu yetişkinler ve çocuklar haftada 2-3 kez 2 veya 3 top dondurma yiyebilirler. Zayıflama diyeti uygulayan kişiler veya diyabeti olanlar da beslenme programlarını ayarlayarak haftada bir kez 2-3 top dondurma tüketebilirler" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz dondurmanın faydalarını anlattı, önemli önerilerde bulundu.

• Kalsiyumdan zengin

Kemik ve diş sağlığının korunmasında, kas kasılmasında, kanın pıhtılaşmasında önemli bir role sahip olan kalsiyum vücudumuzda en çok bulunan minerallerden. 19-50 yaş arası kişilerin günde ortalama 1000 mg kalsiyum almaları gerekiyor. Günlük kalsiyum ihtiyacı; çocuklarda, yaşlılarda ve hamilelerde artıyor. Dondurmadan 2 top tüketmek, yaklaşık 150 mg kalsiyum almamızı sağlayarak günlük kalsiyum ihtiyacımızı karşılamaya destek oluyor.

• Hafif bir ara öğün alternatifi

100 gram kadar meyveli dondurma yaklaşık 140 kalori iken aynı miktarda baklava yaklaşık 500 kalori, çikolata ise 600 kalori civarında oluyor. Dolayısıyla diyet yapıyorsanız şeker ve yağ içeriği yüksek olmayan dondurmalar sağlıklı bir tatlı alternatifi olacaktır. Özellikle tatlı isteğinin en çok görüldüğü ikindi saatlerinde 2-3 top sade veya meyveli dondurmayı ara öğün olarak tüketebilirsiniz. Ancak dikkat etmeniz gereken şey, 3 top dondurma yediğinizde, gün içerisinde 1 dilim ekmek + 1 su bardağı süt + 1 porsiyon meyvenizi azaltmak gerektiği.









DONDURMA YERKEN DİKKATLİ OLUN!

▪ Dondurmanın kalori bombası haline gelmemesi için sade veya meyveli dondurmalar ilk tercihiniz olmalı. Külah yerine kapta dondurma almalı, sos ile fıstık gibi eklemeler yapmaktan kaçınmalısınız. Aldığınız dondurmanın hijyenik koşullarda üretilmesi çok önemli. Bu nedenle güvendiğiniz yerleri tercih edin.

▪ Mikropların üremeye başlamaması için dondurmada soğuk zincirin bozulmaması gerekiyor. Dondurmanın tüketeceğiniz miktarını servis kabına aldıktan sonra geriye kalan bölümünü hızlıca derin dondurucuya koyun. Çözülmüş dondurmayı tekrar dondurmayın.

▪ Üzerinde buz ve kristal parçaları oluşan dondurmaları tüketmeyin.

▪ Son kullanma tarihini mutlaka kontrol edin.

▪ Yırtık ambalajlı dondurmaları almayın.

▪ Seçtiğiniz dondurmanın süt tozu ve glikoz şurubu gibi katkılar içermemesine dikkat edin.

• Kaliteli protein kaynağı

Sütten üretilen dondurma içerdiği protein sayesinde özellikle yutma güçlüğü yaşadığı için yeterli beslenemeyen ileri yaştaki kişiler ve süt, yoğurt, ayran gibi protein ile kalsiyum kaynağı olarak sayılan besin gruplarını yetersiz tüketenler için iyi bir alternatif olarak değerlendirilebilir. Çocukların büyüme ve gelişmesinde protein önemli bir besin öğesi ve dondurma da bu noktada önemli bir destek haline dönüşebiliyor. Bunların yanı sıra zayıflama diyeti uygulayanlar için dondurma protein içeriği sayesinde verdiği toklukla iyi bir ara öğün haline gelebiliyor.

• Stres düzeyini azaltmaya yardımcı

Mutluluk hormonu olarak bildiğimiz serotonin ruh halimizi belirliyor ve serotonin proteinin yapıtaşlarından biri olan triptofandan yapılıyor. Bu nedenle; triptofan içeren besinler ruh halini düzelten, sakinleştiren besinler olarak belirtiliyor. Dondurma da hem vücutta stres düzeyini azaltan hormonları uyarması hem de triptofan içermesi sayesinde sakinleştirici olarak kabul edilen besinlerden birini oluşturuyor. Ayrıca yine bu etkileri sayesinde uykuya geçişi de kolaylaştırıyor.

• A ve B vitaminlerinden zengin

A vitamini görme fonksiyonları ve bağışıklığın güçlenmesi, B vitaminleri ise konsantrasyon, hafıza, doku onarımı gibi vücutta birçok sistemdeki görevleriyle öne çıkıyor.

Yaz sağlıklı atlatmanın en lezzetli yolu;

Sebze ve meyveler

Yaz ayları stresi bir kenara atmanın, güneşin ve denizin keyfini çıkarmanın en güzel zamanı. Bununla birlikte beslenme şeklinizi de değiştirmenin en doğru zamanı. Açık havada, güneş ışınlarının altında daha sık vakit geçirmek, vücuttaki su kaybını artırarak dehitratasyona sebep olabiliyor, cilt hassasiyetlerinin artmasına, vitamin ve mineral eksiklikleri gibi sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

Yılın en sıcak zamanında vücudunuzun en iyi şekilde görünmesine, kendinizi daha enerjik hissetmenize ve vücudunuzun daha iyi korunmasına yardımcı olacak mevsim meyve ve sebzelerin tüketimi bu dönemde büyük önem kazanıyor.

Peki, gün ışığı saatlerinin ve güneşte harcanan zamanın arttığı bu dönemlerde hangi besinler size nasıl fayda sağlar?

Hastalık savaşçıları çilek ve yaban mersini!

Çilek ve yaban mersini birçok meyve ve sebzede bulunan hastalık savaşçıları olan flavonoidlerden zenginler. Bu meyveler ciltteki kan akışını artırıyor ve ışığa karşı hassasiyeti azaltarak cildin görünümünü, yapısını ve dokusunu geliştiriyor. Yeni yapılan bir araştırma, yüksek flavonoid içeriğine sahip çilek ve yaban mersininin bilişsel gerilemeyi yavaşlatmaya yardımcı olabileceklerini gösteriyor. Cildi zenginleştiren diğer flavonoid içerikli besinler ise: Muz, narenciye, brokoli, enginar, ceviz, Antep fıstığı, kaju, dereotu, kekik.

Sıvı ihtiyacınız için sağlıklı bir alternatif: Yeşil çay

Vücudun gerekli duyduğu su ihtiyacını karşılamak için su dışında daha farklı tatlar arıyorsanız cevabı yeşil çayda bulabilirsiniz. Yeşil çay, dışarıdaki sıcak havaya karşı su alımını tamamlamak için sağlıklı bir çözüm. Çalışmalar, yeşil çayın kanser ve kalp rahatsızlığıyla mücadelede, kolesterolü düşürmede, metabolizmayı hızlandırmada etkili olduğunu gösteriyor. Ayrıca zihinsel becerilerin azaldığı demans hastalığı için de olumlu bir kaynak olarak gösteriliyor. Sıcak bir ayda sıcak bir içecek

Yaz aylarının kavurucu sıcakları başladı. Yılın bu en sıcak zamanında vücudunuzu daha iyi hissettirmek, korumak için en iyi yardımcınız mevsim sebze ve meyveleri... Özellikle yaz mevsiminde tüketilmesini önerilen meyve ve sebzeleri seçtik. Hepsi hem lezzetli hem de birer doğal şifa kaynağı.

yudumlamak size göre değil ise yeşil çayınıza buz ekleyerek içmeyi deneyebilirsiniz. Çaydaki bu sıcaklık değişimi içeriğindeki besinsel faydalarına zarar vermez.

Karpuz ile cilt hücreleriniz güneş hasarlarından korunur

Sıvı kaybının arttığı yaz mevsiminde karpuz tam bir hidrasyon kahramanı. Yüzde 92 su içeriği ile sizi serinletir ve artan su ihtiyacınıza destek olur. Bir yaz bonusu olarak karpuz, içeriğindeki likopen sayesinde cilt hücrelerini güneş hasarlarından korur.

Kayısı ve şeftali yaz mevsimin en güçlü destekleyicileri

Taze veya kurutulmuş kayısı ve şeftali, güçlü bir besin lifi kaynağı. Şeftali bol miktarda C vitamini içerirken, hem şeftali hem de kayısı A vitamini ve güçlü bir antioksidan olan beta karoten içerikleri sayesinde bu mevsimin güçlü destekleyicileri.

Kalp sağlığınız için kabak tüketin

Yaz ailesinin bir parçası olan kabak, kalp sağlığının ve kolestrolün düşürülmesinde rolü olan pektin lifini içeriyor.

Yeşil yapraklı salata tüketiminizi artırın

Bu aylarda cildiniz ve genel sağlığınız için salata tüketiminizi artırabilirsiniz. Özellikle taze çiğ ıspanağı ve kıvırcık lahanayı salatalarınıza ekleyin. Turuncu ve koyu yeşil yapraklı besinlerde bulunan ve vücudun vitamin A'ya dönüştürdüğü karotenoidler, cildi güneşe karşı hasarlardan korur. Bununla birlikte UV ışınlarına duyarlılığı azaltır, pul pul ve kuru cildi onarır, cildin zararlı ışınlara karşı savunmasını güçlendirirler.

Salatanızı ve menülerinizi yüksek karotenoid içerikli farklı besinler ekleyerek zenginleştirin. Havuç, kayısı, elma, karpuz, domates, pembe greyfurt, somon, süt, yumurta sarısı ve karnabahar gibi yüksek karotenoid içerikli besinlerle daha sağlıklı bir yemek menüsü hazırlayın.

Güneş Çarpmasına Karşı
En Az **2 litre su!**

Kavurucu sıcaklar etkisini sürdürürken, birçok yerde termometreler rekor kırıyor. Özellikle öğle saatlerinde plajların bile boş kalmasına neden olan sıcaklar, baş ağrısı, halsizlik, bulantı gibi belirtilerle kendini gösteren ve önlem alınmadığı takdirde hayati tehlikeye yol açan güneş çarpmasıyla sonuçlanabiliyor.

Waternet Sağlıklı Yaşam Uzmanı Diyetisyen Canan Aksoy, sıvı kaybı ve artan hava sıcaklığı sonucunda vücut ısısının yükselmesinin, güneş çarpmasının en önemli nedeni olduğunu söyleyerek suyun önemine dikkat çekti. Aksoy, "Bir yetişkinin ortalama vücut ağırlığının yüzde 55 - 75'i sudan oluşuyor. Bu ağırlığın yüzde 10'undan fazla sıvı kaybı yaşanması, halsizlik ve güneş çarpmasına sebep oluyor. Acil önlem alınmadığı takdirde kayıp artıyor ve yüzde 20'ye ulaştığında ise hayati tehlike arz ediyor. Bu nedenle özellikle sıcak havalarda susamayı veya terlemeyi beklemeden ortalama iki litre su içmemiz gerekiyor" diyor ve şöyle devam ediyor.

5 yaş altı, 65 yaş üstü riskli grupta

"Suyun aynı zamanda derinin nemliliğini artırır ve vücut ısısının dengesini sağlar. Vücut ısısının 40 derecenin üzerine çıkması ile oluşan güneş çarpması; cilt kuruluğu, kızarma, bulantı, nabız artışı, kramp, güçsüzlük, baş ağrısı ve bayılma gibi belirtilerle kendini gösterir. Güneş çarpmasının, kalp ve tansiyon hastaları, böbrek hastaları, beş yaş altı çocuklar, hamile ve emziren kadınlar, 65 yaş üstü kişiler, sporcular ve açık havada çalışanlar için daha büyük bir risk taşır, sıcak yerlerde çalışan kişilerin de, güneş çarpması ile aynı belirtilere sahip sıcak çarpması için önlem almaları gerekiyor.

İyi hissetseniz bile hastane şart!

Güneş çarpması acil tedavi gerektiren tehlikeli bir durum, ilk etapta yapılması gerekenler, güneş çarpması görülen hastayı, dinlenmesi ve sakinleşmesi için serin bir yere yatırın. Kıyafetlerini çıkartarak soğuk suya sokun ve eğer bilinci açıksa su içirin. Terleme ile kaybettiği sıvıyı yerine koymak için bir litre suya, bir çay kaşığı karbonat ve bir çay kaşığı tuz ekleyin veya maden suyu içirin. Vücut ısısı düşse bile hastaneye götürmeyi ihmal etmeyin.

Güneş çarpmasına karşı alınacak önlemler

- Direkt güneş ışınlarına maruz kalmayın.
- Açık renkli kıyafetler giyin.
- Geniş kenarlı şapka ve güneş gözlüğü kullanın.
- Güneş koruyucu kremler sürün.
- Egzersizlerinizi sabah ve akşam saatlerinde yapın.
- Kapalı alanları sıklıkla havalandırın.
- Kaybettiğiniz sıvıyı yerine koyacak şekilde yeterli ve sağlıklı su için.

Suyu soğuturken sağlığınızdan olmayın!

Sıcak havalarda içtiğimiz suyun miktarı kadar sağlıklı olması da önem taşıyor. Bu nedenle ağır metallerden ve zararlı mikro organizmalardan arındırılmış, taze ve sağlıklı sular içilmesi gerekiyor. Sağlıklı ve taze içme suyunu elde edebilmenin en etkili ve basit yolu, arıtılmış içme suyudur. Saklama koşulları açısından en doğru yöntem ise, evde arıtılmış içme sularının cam şişelerde muhafaza edilmesidir. Bunun yanı sıra, su ve diğer içeceklerimizi soğutmak için kullandığımız buzların sağlıklı olması da çok önemli. Buzlar şebeke suyuyla değil, tükettiğimiz su ile hazırlanmalı ve sık sık yenilenmelidir.



Halsizliğe karşı özel tarif:

YEŞİL SMOOTHIE

Sıcak havalar, güneş çarpmasına maruz kalmayanlar için bile baş ağrısı ve halsizliğe yol açabiliyor. İşte size yeşil smoothie tarifi, enerjiyi artırırken lezzetiyle de keyif veriyor.

Malzemeler:

1 avuç ıspanak
1/2 elma
1 kaşık avokado
1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
1 bardak süt
1 – 2 adet buz
Tarçın

Hazırlanışı

Katı malzemeleri blender veya katı meyve sıkacağından geçirdikten sonra sütle karıştırıp buz ekleyin.



Zencefil Turşusu

MALZEMELER

1 adet orta boy taze zencefil (kabuğu soyulmuş)
1 su bardağı şeker
2 su badağı pirinç sirkesi
1 yemek kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

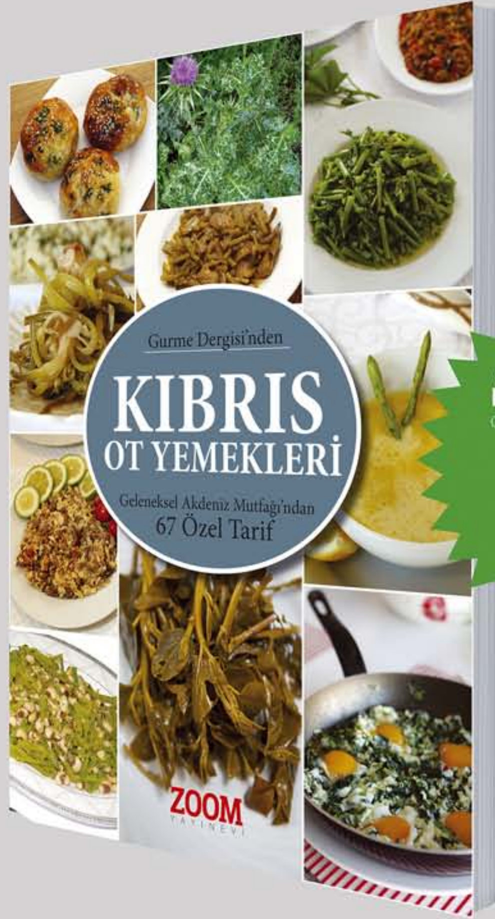
Zencefili ince uzun şeritler halinde doğrayın. Üzerine tuzu dökün ve karıştırın. Bir saat boyunca bu şekilde bekleterek zencefilin suyunu bırakmasını sağlayın. Suyunu süzün ve zencefilleri kurulayın.

Pirinç sirkesinin içine şekeri ekleyin ve orta ateşte, ara ara karıştırarak kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra altını kısın ve 5 dakika daha pişirin.

Bir kavanoza zencefilleri koyun ve üzerine kaynar haldeki sirkeyi ekleyin. Oda sıcaklığına gelene kadar birkaç saat beklettikten sonra kavanozun ağzını sıkıca kapatın ve buzdolabına koyun. İki gün geçtikten sonra zencefil turşunuz servise hazır olacaktır. Buzdolabında dilediğiniz kadar saklayabilirsiniz.

KIBRIS OT YEMEKLERİ

GURME DERGİSİ



Gurme Dergisi'nden
Kıbrıs Ot Yemekleri
Geleneksel Akdeniz Mutfağı'ndan

67 ÖZEL TARİF



BU KİTAP, KIBRIS'TA OT KÜLTÜRÜNÜN GELECEK NESİLLERE TAŞINMASINA KATKI KOYMASI AMACI İLE HAZIRLANMIŞTIR. **KIBRIS OT YEMEKLERİ** KİTABI İÇERİSİNDE YER ALAN TARİFLERİN TAMAMI DENENMİŞ VE BİREBİR ÖLÇÜLERİNDE ANLATILMIŞTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

Pikan Cevizli Açık Ravioli

HAMUR İÇİN MALZEMELER

50 gr. semolina unu
2 adet yumurta
Tuz

İÇ MALZEMELER

200 gr. Shitake mantarı
Tuz
150 gr. un
100 gr. porcini mantarı
50 gr. kuzugöbeği mantarı
20 gr. pikan cevizi
2 adet kuşkonmaz
2 diş sarımsak
2-3 dal taze kekik
Mikro roka filizi
Zeytinyağı
Karabiber

İÇ HAZIRLANIŞI

Malzemeleri arzu edilen şekilde doğrayın ve taze kekik, sarımsak ekleyerek zeytinyağında soteleyin. Kuşkonmazı kaynar suda haşlayıp soğuk buzlu suya alın.

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri sert bir hamur elde edene kadar karıştırın ve 20 dakika. dinlendirin. 5 cm çapında diskler halinde kestiğiniz hamuru blanch edin. Tabağa mantarların birkısmını ve kuşkonmazı yerleştirin. Ardında pikan cevizini ekleyin. Üzerine bir disk hamur koyun. Bu işlemi iki kat yapın ve üstünü mikro roka filizleriyle süsleyin.
Afiyet Olsun.

nothing but...

TRU

... for women
... for men

eau de parfum



FOR MEN



FOR WOMEN



PİLOT TRADING



Azerbaycan Mantısı

Düşbere

MALZEMELER

Hamuru için:
2 su bardağı un
½ çay kaşığı tuz
1 yumurta
2/3 su bardağı ılık su
Mantının içi için:
250 gr kıyma
1 adet küçük baş soğan
½ çay kaşığı tuz
¼ çay kaşığı karabiber
Suyu için:
3 yemek kaşığı sıvı yağ veya tereyağ
1 adet küçük baş soğan
1 yemek kaşığı salça ½ tatlı kaşığı tuz
8 bardak su
kuru nane

HAZIRLANIŞI

Un, tuz, yumurta ve suyu karıştırıp yumuşak bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. İçini hazırlayana kadar hamuru dinlendirin. Daha sonra, kıymayı, soğanı, tuz ve karabiberi koyup, güzelce yoğurun. 1 mm kalınlığında yufkaları açın. Açdığınız yufkaları mantı hamuru şeklinde küçük küçük kesin. Yufkaların içine hazırlanan içten koyup uçlarını bohça şeklinde katlayın.
Düşberenin suyunun hazırlanışı. Bunun için kızgın yağda soğanları kavurun. İsteğe göre salçayı ilave edin ve karıştıra karıştıra yarım dakika pişirin. Tuz ilave edip karıştırın. Daha sonra suyunu ekleyip kaynatın. Ateşin altını bir kısın. Daha sonra, Düşbereleri tencereye ekleyerek tahminen 7-10 dakika pişirin. Pişen düşbereler suyun üzerine çıkacak. Kaselere koyup, üstüne kuru nane serperek servis yapın.

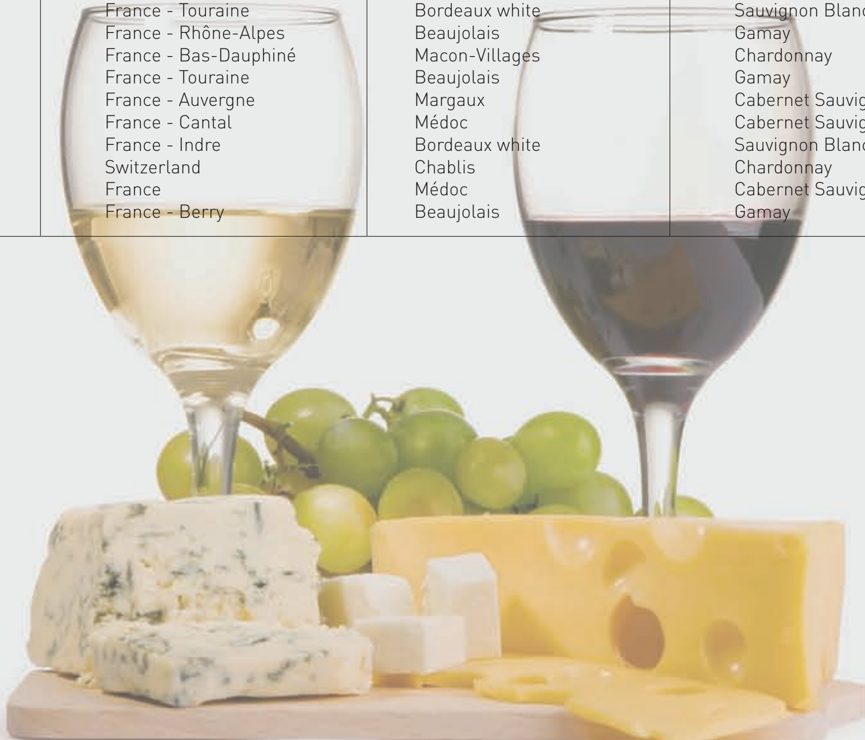
Afiyet olsun.

Azerbaycan mutfağının en önemli özelliği çeşit zenginliği ile doğal malzemelerden meydana gelmesidir. Bu zenginlik bölgeyi gezmiş çeşitli gezginlerin tespitleriyle belgelenmiştir. Bütün yıl boyunca taze sebze ve meyvelerin bulunması, bunların tek başına ya da başka doğal besinlerle birlikte uyumlu bir biçimde kullanılması Azerbaycan mutfağının zenginliğini yaratmıştır



Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı

DAHA UCUZA
BONUS HIZ AVANTAJI

6 Mbit'e varan hız
2 Mbit WDSL
AYLIK 62 TL'den Başlayan Fiyatlarla

12 Mbit'e varan hız
4 Mbit WDSL
AYLIK 79 TL'den Başlayan Fiyatlarla

16 Mbit'e varan hız
8 Mbit WDSL
AYLIK 91 TL'den Başlayan Fiyatlarla

* 3 İş gününde Kurulum * Para İade Garantisi * Kredi Kartına 12 Taksite Varan Ödeme Seçenekleri
* Bonus Hız Avantajı * 08:00-02:00 Arası Çağrı Merkezi Hizmeti

KURULUM ÜCRETSİZ



KIBRISONLINE
en güvenilir internet

444 0 433

Şurup denince tadınız kaçmasın

Caliente kokteyl şuruplarıyla
tüm içeceklerinizi uygun bütçelerle
tatlandırabilirsiniz.



metgin.com



Bu toprakların ilk birası...

Bomonti

1890'DAN BERİ

%100 MALT

DEPOZİTOLU



KENDİNE HAS BİRA

127 YILLIK
KENDİNE HAS REÇETE

#KENDİNEHASBİRA

EFES TÜM RENKLERİYLE BİRLİKTE GÜZEL



LÜTFEN BİLİNÇLİ TÜKETİNİZ